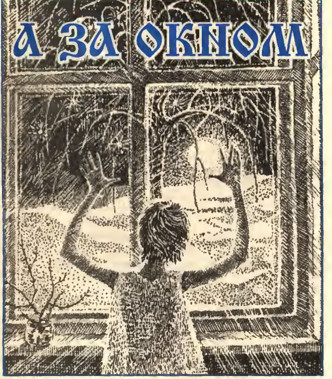
ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 24 (252), декабрь 2003 г.



Письмо в номер

Гляжу в окно, а там – белым-бело.

Обычно в конце года принято подводить итоги. Наступает Год Обезьяны, это не мой год. По гороскопу, да и по жизни тоже, я Лошадь. Привыкла много работать, несмотря на болячки, от которых, увы, никуда не денешься. Давно уже окно стало моим жизненным пространством, так что довольствуюсь видом из него. Купола храма, похожие на шлемы древних витязей, и снег, снег... Я полюбила его навсегда. Когда больше не могла бывать на зимней улице, радовалась снежку, который мне кто-то приносил в стакане. Вот и сейчас улыбаюсь – снег падает, искрится...

Скоро в Москве, в Болгарском подворье, откроется выставка моих работ (две из них посылаю в «ЗОЖ»). Это ли не радость!

Или вот почти совсем невероятное. Есть в поселке Ермолино детский дом, один из наших, скажем так, подшефных. Жил там мальчик Никита. С рождения он страдал артогриппозом – ручки и ножки у него скрючены. Мать оставила сына в родильном доме. Поскольку я давно уже стала «связной» между нуждой и благодетелями, обратилась к последним, достали денег. В калужской больнице Никитке сделали операцию, выпрямили ножки. Четыре раза возили его в Петербург, в Институт имени Турнера, сама там в свое время лечилась. Сделали мальчику пересадку мышц, он стал немного руками владеть.

Хотели мы пристроить его в семью, настрадался мальчик сильно! Связались с его родителями, послали им фотографию сынишки. Произошло чудо – они приехали и забрали Никитку домой! Теперь он живет в Калуге, с мамой и папой. Это ли не счастье!

Сейчас мы собираем подарки для наших подопечных – книги, одежду, новогодние наборы. Очень хочется порадовать детишек! Так что скучать не приходится!

Адрес: Киселевой Людмиле Георгиевне, 249010 Калужская обл., г. Боровск, ул. Володарского, д. 38, кв. 23.

«ЗОЖ»: Такое вот письмо получили мы. Его автор – художник, писатель, человек трудной судьбы. Людмиле Георгиевне самой необходима помощь женщины, а она, невзирая на свой недуг, полна заботами о других, живет, дышит полной грудью, работает. Низкий поклон Вам, Людмила Георгиевна! С Новым годом и всего самого доброго и светлого Вам!

ПРОЩАЯСЬ С 2003-м

Ну, вот и все, друзья мои! 24-й номер означает, что наша программа исчерпана. Мы старались делать газету насколько возможно интереснее, полезнее, теплее. Мы старались создать что-то вроде клуба «ЗОЖ», и где-то в душе я надеюсь, что это у нас получилось. С вашей, разумеется, помощью.

Технология производства такова, что мы не могли выпустить этот, последний в году, номер позже, ближе к Новому году. То есть не будет другой возможности поздравить вас с самым светлым одинаково для всех народов мира праздником.

Благодарю всех, кто на этом отрезке времени выписывал и читал нашу газету, покупая в розничной торговле. Конечно же, особо благодарю всех тех, кто решил не расставаться с нами и в 2004-м.

Я благодарю всех, кто писал нам письма. И если чьи-то не попали на страницы газеты, прошу извинить. Особое спасибо всем тем, кто участвовал в читательской переписке и откликался на призывы о помощи, был готов подставить плечо незнакомому человеку. Впрочем, почему незнакомому? Среди зожевцев нет чужих. Об этом свидетельствуют ваши же письма.

Спасибо всем! В том числе и тем, кто ругал меня на все корки. Не знаю, замечали мои критики или нет, но я принял — и не только к сведению — многие разумные замечания и предложения. С другой стороны, и недовольных читателей прошу принимать вестник таким, какой он есть.

Не ругайте стихи. Я знаю, что многие из опубликованных несовершенны. Но мы — не литературная газета. Не нападайте на тех, кто думает не так, как вы, у нас клуб, а не партия. Не старайтесь превратить нас в сборник народных рецептов — мы останемся многоплановой газетой, где каждый из более чем 3 миллионов читателей может выбрать что-то интересное и полезное для себя.

Вот, собственно, и все. Больше здоровья и радости в Новом году! И пишите нам. Ваши письма — самое дорогое, что у нас есть!

С Новым годом!

Анатолий КОРШУНОВ.

Внимание!

Продолжается подписка на наши издания в почтовых отделениях России на 2004 год в двух агентствах:

АПР (*агентство подписки и розницы*) со старыми индексами: вестник «ЗОЖ», индекс 50153, журнал **«Предупреждение»,** индекс 26062 и журнал **«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»,** индекс 41777;

МАП (межрегиональное агентство подписки) с новыми индексами соответственно: 99607, 99608 и 99609.

Следующий, 1-й, номер «ЗОЖ» выйдет 12 января 2004 г.

МОЕ ПРАЗДНИЧНОЕ ДЕРЕВО

У каждого человека есть, наверное, свое любимое дерево. Для меня это – душистая смолистая ель. В детстве, к сожалению, я была лишена радости иметь хотя бы самую маленькую елочку на Новый год и жутко завидовала одноклассникам, чьи родители не забывали ни про елку, ни про подарки под ней для своих чад. Мои же родители считали, что Новый год – это праздник для взрослых.

Первая елка появилась в нашем доме, когда мне было уже 18 лет. Мы с братом сами ходили покупать ее. Помню, снега навалило в тот год по колено, а мы везем через весь город нашу красавицу на санках. Потом, уже дома, мы ее наряжали: развешивали игрушки, гирлянды... То были самые счастливые мгновения в моей жизни.

Прошло более 25 лет с тех пор, но каждый год, наряжая праздничную елку со своими уже повзрослевшими детьми, я вспоминаю ту, самую первую. Вспоминаю и то, как каждый мой ребенок (а у меня их трое) имел возможность нарядить свою первую елочку, как только становился на ножки и мог дотянуться до нижней ветки. А под елочкой спрятаны подарки: для сестричек, для братишки, для мамы с папой. Это такое счастье!

Не за горами новогодние праздники, и в каждом доме, я надеюсь, появится красавица-елка (подарите детям праздник!). Но мне хочется, чтобы она стала для вас не только новогодним деревом, а другом, помощником, домашним доктором.

Как правило, елка стоит дома не менее трех недель. От тепла иголочки начинают осыпаться. Обычно мы их выбрасываем! А зря! Еловая хвоя обладает замечательными целебными свойствами!

Содержащееся в ней эфирное масло оказывает сильное противомикробное действие, особенно в отношении стафилококков. Еловые фитонциды прекрасно очищают в помещениях воздух от болезнетворных микробов. Для такой дезинфекции нужно трижды в год – осенью, зимой и весной – расставлять по всей квартире, в спальне, гостиной и кухне, еловые букеты. При необходимости процедуру можно проводить и чаще.

Другой простой способ насытить воздух в доме целебным ароматом ели – заполнить половину ведра еловыми ветками, залить их кипятком и поставить в комнате в укромном месте, не закрывая крышкой, чтобы эфирные масла могли свободно испаряться. В горячую еловую воду можно добавить несколько капель лимонного сока. (Кстати, та самая новогодняя елка, которую вы впоследствии выбрасываете, как раз пригодится для данного способа.)

В народной медицине еловая хвоя используется в качестве мочегонного средства. Чайную ложку хвои заваривают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают и принимают по 1 столовой ложке 2-3 раза в день.

От туберкулеза помогает следующее лекарство. Кашицу из хвои ели (можно сосны или пихты) смешайте в равных частях с медом (по весу) и настаивайте в прохладном темном месте в течение 2 недель, периодически помешивая. Слейте медово-хвойный сок, отожмите остаток, принимайте по 2 столовые ложки утром натощак. Сок храните в холодильнике.

Для улучшения кровообращения суставов ног и профилактики артроза рекомендую перед сном делать ножные ванны из ело-

вой хвои, чередуя горячие с холодными. Возьмите две эмалированные кастрюли: одну – с горячим отваром хвои, другую – с холодным. Поставьте их рядом и погрузите ноги сначала в первую, затем во вторую. Держать ноги в каждом отваре необходимо примерно по 15 секунд. Для улучшения эффекта лечения добавьте в оба отвара по 2 столовые ложки поваренной соли.

В осенне-зимний период, в сезон простуд и гриппа, носите на шее специальные ароматические медальоны с двумя каплями елового масла. Если нет такого медальона, перед выходом на улицу разотрите пальцами каплю масла и смажьте им крылья носа. Тогда никакая инфекция к вам не пристанет.

И в заключение своего письма разрешите от всей души поздравить с наступающим Новым годом замечательных людей, чьи письма согревают мне душу: Плотникову Ию Александровну из Ставрополя, Кузьминых Надежду Павловну из п. Тужи Кировской обл., Соловьеву Татьяну Федоровну из Новосибирска, Лункину Раису Афанасьевну из Москвы, Тюкину Людмилу Кирилловну из Сочи, пожелать всем здоровья, долголетия, оптимизма и подарить вам всем стихотворение.

Пусть Новый год
в ваш дом войдет
С надеждой, радостью,
любовью
И в дар с собою
принесет
Большое счастье
и здоровье!

Адрес: Каркачевой Наталии, 353556 Краснодарский край, Тамань, ул. Пролетарская, д. 96.

НОВОГОДНИЙ ПРИВЕТ ИЗ ТАЙШЕТА

Написать меня заставила обида за своих земляков. Прочитывая номера вестника, мы с женой ни разу не встретили весточки из нашего маленького сибирского городка – Тайшета. На почте мне сказали, что у нас 832 подписчика. Следовательно, не одна тысяча моих земляков читает «ЗОЖ». Да и как тут не читать. Только на минуту представьте себе, что корпуса нашей районной больницы расположены в помещениях, где до 50-60-х годов размещались заключенные печально известного «Озерлага». Не в лучшем состоянии и городская больница с поликлиникой. Отсюда и дефицит квалифицированных врачей. Проектная документация, разработанная лет 20 назад, так и пылится на полках. А о долгострое напоминают лишь вбитые в землю бетонные сваи под фундамент будущей больницы. Вот и приходится жителям глубинки в сохранении здоровья рассчитывать в основном на себя. Сам я уже пенсионер, а жена к тому же инвалид 2-й группы, но мы — зожевцы.

Приобретя домик с земельным участком, где торчали только болотные кочки, мы за два сезона превратили эту «неудобу» в приличный огород. У нас теперь и цветы, и кустарники, и даже клубника. На нынешнюю зиму запаслись своим картофелем и овощами. А минувшим летом еще и сарай построили - там теперь живут куры. Ну а мы стараемся вести здоровый образ жизни. С октября возобновили утреннюю зарядку и холодный душ. Приспособили в доме турник, на нем подтягиваемся. Уже много лет на завтрак на столе пророщенная пшеница со всевозможными компонентами. Жирная пища из рациона исключена. Пьем только фильтрованную воду. На свою дачу — она в черте города — ходим пешком.

Предпочитаем меньше пользоваться транспортом. По вечерам занимаемся на тренажере Фролова. Пользуемся и другими методиками из вестника. За четыре года жизни в Тайшете моя жена ни разу не лежала в больнице, хотя в свое время перенесла операцию на сердце. Наша семья не замыкается в своем мирке. У нас много друзей, знакомых, нам небезразлично все то, что происходит в городе... Конечно, хотелось бы создать клуб общения, подобный тому, что создан Желтоуховой А.К. из г. Рудня («ЗОЖ» №20 (248) за 2003 год). Нас ведь, зожевцев, почти тысяча человек.

Адрес: Валихматову Вадиму Николаевичу, 665009 Иркутская обл., г. Тайшет, а/я 2.

ПРОСТИ МЕНЯ, МАМА!

Мы с сестрой любили в юности эстрадную музыку, знали почти все песни. Любили слушать пластинки. Играли громко по тысяче раз то, что нравилось. Мама приходила с работы невероятно усталая: она занималась с пенсионерами, которые на нее обрушивали все свои невзгоды. Мама просила: «Девчонки, сделайте потише, словно молоточки стучат в голове». А мы, глупые, злились на то, что у нее вечно болит голова, и не выключали звук, выкачивая из мамы последние силы. Бедная, терпеливая мама только отойдет в сторонку и скажет: «Э-э-эх!» И замолчит.

Испытывая победное чувство, я того не понимала, что своей жестокостью гнула, как ветку, ломала доброту своей матери, добивала ее немощь. Только сейчас, когда самой уже 50, понимаешь, какую невыносимую боль причиняла, как стыдно перед святым человеком – МАТЕРЬЮ! Прости, Господи, сделай так, чтобы у нее не звенело в ушах. Может, это мой крик в них стоит до сих пор? Маме скоро будет 78. А что хорошего она видела в родном доме? Была куча детей, она – старшая. Ее никто никогда не ласкал, некогда было. В замужестве прожила 53 года с моим отцом, который по пьянке всегда ее унижал.

Теперь я готова на все, лишь бы моей маленькой смиренной старушке было хорошо, и она жила подольше. Наконец-то пришло осознание, что мы перед матерями в неоплатном долгу.

Надеюсь, моя исповедь поможет исцелению души и других зожевцев, осмысливших свою жестокость и невнимание к родителям. В наше время, исполненное агрессии и недоброжелательности, думается, подобный анализ своих действий — необходимое лекарство.

Людмила Николаевна Васильева.

Новосибирск.

«ЗОЖ»: Людмила Николаевна просила не публиковать адрес: «Многие меня не поймут». А нам кажется, что поймут. И очень даже многие.

НИКОГДА НЕ СДАВАЙТЕСЬ!

«Если есть что-нибудь более ужасное, чем судьба, так это человек, который подчиняется ей, не делая ни малейшей попытки сопротивляться», — утверждал Нобелевский лауреат Томас Манн. Попробую поспорить с великим писателем.

Всю жизнь я сопротивлялась судьбе – напрасный труд. Все или почти все получилось совсем не так, как хотелось, к чему стремилась. Допускаю, я слабый человек, многого не поборола, не преодолела. А что же другие люди?

В печальный год чернобыльской трагедии я металась по стране в поисках жилья и работы, спасала детей и внуков: мы ведь жили в Припяти. С трудом

нашла пристанище в Краснодарском крае, дали мне работу в группе продленного дня – учителей русского языка и литературы в школе было достаточно, так что, конечно, я согласилась заниматься с ребятишками на продленке.

Наверное, вид у меня был, мягко говоря, странноватый. Директор школы Леонид Григорьевич Смирнов окружил мою семью таким вниманием, такой заботой!. Предложил мне по утрам бегать на стадионе. Вначале я сопротивлялась, убеждала и его, и себя в нехватке времени, в плохом самочувствии. А потом попробовала, втянулась и теперь уже не представляю себе жизни без бега. И настроение стало ровным, и здоровья прибавилось. Так что всем советую: бегайте на здоровье, пользуйтесь рецептами «ЗОЖ», делайте квас, соки, пейте их! Поверьте, в ваших сердцах поселится надежда, без которой жить невозможно!

Я вот уже довольно давно делаю так называемые звуковые упражнения, посылаю их вам. Только помните: заниматься надо обязательно с улыбкой! Вот эти упражнения: тянуть на одной ноте сколько хватит воздуха: и-и-и (отдыхает мозг); а-а-а (помогает щитовидке); о-и, о-и, о-и (помогает сердцу).

С наступающим Новым годом! Будьте все здоровы!

Адрес: Лебедько М.К., 353582 Краснодарский край, Славянский район, х. Галицын.

ЛЕЧИТЬ ЛЮБОВЬЮ – РЕДКИЙ ДАР

Мне 67 лет, инвалид II группы (болезнь Бехтерева). Давно собирался написать, но чего-то стеснялся. Ну вот, слава Богу, пишу. Спасибо вам за добро, которое вы творите, за то, что «ЗОЖ» — самая полезная газета в России. Пожелание одно – так держать! Приятно, что вы служите своему читателю, любите его. Многие ваши советы я утверждаю в своей жизни. Ведь лечиться можно не только таблетками и травами, но и любовью. Любовью к себе, к людям, к солнцу, небу, природе. Надо научиться любить музыку, она ведь тоже лечит душу. А если на душе все хорошо, то и телу легче будет справиться с болезнью. Вот так, благодаря музыке и родились эти строки:

Спасибо, музыка, тебе
За то, что слух мой услаждаешь,
За то, что доброе во мне
Воспоминанье пробуждаешь.

Кроме того, надо научиться держать себя в руках. Знаю, что трудно, но это — тоже лекарство. А что все болезни – от нервов, это, по-моему, известно каждому.

Врага по пустякам не беспокою.
Заденут если нервную струну,
Стихами свои нервы успокою
Иль в тот же миг контрастный душ приму.
О чем-нибудь хорошем размечтаюсь,
Чтоб губы от обиды не кусать,
И вот уже я бодро улыбаюсь,
И легче мне становится дышать.

Стихи пишу с детства. Они спасают меня и продлевают жизнь. А жизнь я люблю и хмурую, и ясную, в любой день и при любой погоде. Чего и вам желаю.

Адрес: Майорову Сергею Федоровичу, 420066 Татарстан, г. Казань, пр. Ибрагимова, д. 61, кв. 49.

ТЕБЕ, «ЗОЖ», — МОЕМУ ДРУГУ

Наступает новый день, и я радуюсь первому снегу, скупым зимним солнечным лучам, поющей под окном синичке. Ищу светлый лучик в окружающем меня мире, ведь он так богат красками!

Природа, поэзия подпитывают душу энергией, желанием жить одухотворенно, радостно, несмотря на многочисленные недуги и прочие трудности. Это моя позиция, которой следую уже многие годы.

А жизнь моя складывалась ох как сложно: в детстве осталась круглой сиротой, долго мы, детишки, жили в землянке, потом меня разлучили с братьями и сестрами, определили в разные детские дома. Но мы выстояли, получили образование. Я 40 лет работала учительницей в школе, вырастила своих детей, теперь у них своя жизнь. Так и должно, наверное, быть.

Вот и решила я написать эти строки своему близкому другу, с которым можно вести откровенный разговор, можно открыть душу. «ЗОЖ» для меня – это эликсир жизни, не расстаюсь с ним пятый год. Причем мне интересны не только советы и рецепты читателей, которые, кстати, помогли мне справиться с гипертонической болезнью. Выше всего ценю я душевную поддержку, искренность и сердечность, которыми дышат строки читательских писем. Мы — одна семья!

Хочу внести и свою небольшую лепту в копилку рецептов вестника. Тем, у кого гипертоническая болезнь I и II степени, советую сделать следующее:

Сок столовой свеклы – 4 стакана, мед – 4 стакана, трава сушеницы болотной – 100 г, водка – 500 г. Все части соединить, тщательно перемешать, настоять в течение 10 суток. Затем процедить, отжать. Принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

А вот еще один рецепт: истолочь две большие головки чеснока и залить массу 250 мл водки. Настаивать 12 суток и пить по 20 капель 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс – 3 недели.

Надеюсь, читателям «ЗОЖ» пригодятся и мои рецепты. Желаю всем в Новом году быть в добром здравии и хорошем настроении.

Адрес: Зайцевой Александре Пантелеевне, 309677 Белгородская обл., Волоконовский район, с. Староивановка.

КТО ВИНОВАТ?

Три года читаю «ЗОЖ» и всегда нахожу для себя множество полезной информации. Но вот, знакомясь с медовым массажем, испытала горькую боль за себя и за своего сына. Видимо, не очень компетентный и деликатный человек сообщает всем читателям, что дети с ДЦП (детский церебральный паралич) — это дети, зачатые родителями в пьяном состоянии. Бог ему, как говорится, судья! К сожалению, и другие люди, возможно, так считают, поглядывая на нас, матерей, когда мы гуляем с детьми в инвалидных колясках.

Читала как-то письмо такой матери в «ЗОЖ» и обливалась слезами, глубоко понимая ее страдания. А тут еще несправедливое, жестокое отношение окружающих.

Хочу хоть немножко прояснить картину с ДЦП – пусть специалисты расскажут всем, в чем корни этой болезни. К сожалению, официальная медицина не спешит обнародовать свои ошибки, не спешит признаться в том, что дети с ДЦП — это нередко результат акушерского травматизма, возможно, и не очень добросовестной работы врачей, когда в момент появления на свет плод получает так называемую родовую травму.

Конечно, это не стопроцентные причины возникновения таких болезней, как ДЦП. Но я знаю многих родителей, абсолютно

не причастных к спиртному, а у ребенка – ДЦП.

Описывать свою личную ситуацию не стану. Прошу только напечатать письмо, чтобы ваши авторы неосторожным словом не наносили ран несчастным матерям и их детям. Нам и так приходится очень трудно. Я и мой сын исправляем ошибки врачей. Уже 12 лет ездим лечиться в Евпаторию, чтобы хоть немного облегчить ситуацию. Встречаемся там с подобными семьями, и, поверьте, у большинства несчастье произошло в результате родовых травм. Я стараюсь не держать обиду ни на врачей, ни на автора горького письма. Стараюсь достойно нести свой крест, выдерживать все испытания. Ведь это моя кровиночка, кому, как не мне, оберегать его и лелеять, кому защитить его от невежд и безжалостных людей?

Я желаю всем семьям, где есть тяжелобольные дети, жить с надеждой на то, что белый свет не без добрых людей, и что все дети в нашей стране найдут и ласку, и помощь. А вас, редакторов, прошу помнить о том, что словом можно и поддержать человека, но и убить тоже можно.

Адрес: Болдыревой Елене Викторовне, 674340 Читинская обл., с. Калга, ул. 8 Марта, д. 13.

«ЗОЖ»: Уважаемая Елена Викторовна, приносим вам и вашей семье, всем читателям нашего вестника глубочайшее извинение за то, что в опубликованной заметке мы не обратили внимания на бестактность: конечно же, мы не разделяем мнения автора. Лично же вам хочется сказать большое спасибо за письмо, а главное – за ваше мужество и стойкую гражданскую позицию.

НЕ ДУМАЛА, НЕ ВЕРИЛА

Почти год прошел с того момента, как в «ЗОЖ» (№ 1 (229) за 2003 год) было опубликовано мое письмо. Не думала, не верила, не ожидала... Началось что-то невообразимое: ко мне полетели письма со всех концов нашей необъятной страны, и в них – добрые слова поддержки, участия. Каждому хотелось ответить, но, увы, по целому ряду причин не могу этого сделать. Поэтому со страниц любимого вестника говорю всем огромное спасибо! Ваши письма зарядили меня энергией на целый год.

Знаете, что меня особенно поразило? То, что у нас еще немало отзывчивых, все понимающих, готовых поделиться своей душевной теплотой людей. Зожевцы – это те, кто умеет чувствовать рядом с собой человека, кто видит в письмах его душу, сопереживает ему.

Как точно сказал один из героев замечательного фильма «Доживем до понедельника»: «Счастье – это когда тебя понимают». Еще Д.И.Писарев писал: «Чтобы понимать человека, надо уметь поставить себя в его положение, надо перечувствовать его горе». Какие верные слова!

Я получила множество писем, нашла друзей, единомышленников, просто интересных собеседников. Оказывается, наш вестник читают и стар, и млад. И каждый находит на его страницах что-то важное и полезное для себя. Я, например, снабжена рецептами народной медицины благодаря «ЗОЖ» лет на десять вперед. Буду и дальше следовать советам бывалых людей, буду и дальше «крутить педали». Ведь пока человек жив, он не должен терять надежду.

Знаю по своему опыту хроника со стажем: нельзя хвататься то за одно, то за другое. «Тише едешь – дальше будешь», — не забывайте эту верную пословицу. Я по-прежнему продолжаю принимать перекись водорода, хотя быстрых результатов не жду. Да и какие могут быть скорые перемены при такой запущенной форме полиартрита, как у меня? Но и отрицательных явлений нет, значит, перекись буду принимать и дальше.

Хочу предложить простой рецепт борьбы с артритом. Это обычный зеленый чай. Многочисленные исследования показали, что употребление зеленого чая снижает риск онкологических заболеваний, предотвращает заболевания сердца, уменьшает вероятность инсульта и помогает нашим суставам. К тому же зеленый чай – эффективное средство борьбы с попавшими в организм тяжелыми металлами. А потому рекомендуется выпивать в день от трех до пяти чашек этого целебного напитка, что я с успехом и делаю. Не рекомендую пить этот чай тем, у кого пониженное давление, зеленый чай еще больше снижает его.

Закончу свое письмо опять-таки цитатой: «Красота души придает прелесть даже невзрачному телу, точно так же, как безобразие души кладет на самое великолепное сложение и на прекраснейшие члены тела какой-то особый отпечаток, который возбуждает в нас необъяснимое отвращение», — слова эти принадлежат Г.Лессингу. В них для меня скрыта истина.

Поздравляю всех с Новым годом! Здоровья и счастья всем!

Адрес: Климушиной Светлане, 167005 Республика Коми, г. Сыктывкар, ул. Малышева, д.11, кв. 142.

УВИДЕЛА ТО, ЧТО РАНЬШЕ НЕ ЗАМЕЧАЛА

Радуюсь каждому номеру, восхищаюсь людьми, которые в 65 лет плавают в проруби, а некоторые в 82 года чувствуют себя здоровее, чем в 48 лет. Но все чаще меня посещает мысль: а всем ли надо выкладываться по максимуму? Большинство читателей «ЗОЖ» – пенсионеры, пик молодости которых пришелся на 60–80-е годы. Как мы работали тогда! Неистово, радостно! Поистине это было поколение трудоголиков.

У меня стаж – 44 года, да еще 10 лет по совместительству. Оглядываясь назад, понимаю, что мы жизнь не прожили, а проработали: только бы успеть в ясли, в сад, на проходную, дома обед сварить, скотину управить – и никогда не думали об отдыхе. Какое там! Только бы успеть. Непомерный труд сделал свое черное дело – здоровье мое было подорвано капитально.

Пыталась улучшить его – пошла в группу здоровья. Но пока дома управлюсь, корову подою, прибегаю в группу – они уже разминаются, а я еще отдышаться не могу. Так же и по Фролову – это я про тренажер. Сяду дышать, а глаза слипаются. Результат нулевой.

Поняла, что проблемы со здоровьем — в моем излишнем трудолюбии. Решила поставить точку. Всем объявила, что у меня аллергия на физический труд, и стала работать меньше. Теперь морально стало тяжело: надо бежать помогать то одному, то другому, а я – лежу.

И все же, милые мои, как же здорово принять ванну с травкой и полежать на диване, подумать о своем житье-бытье, помечтать. Как здорово не торопясь пройтись по лесу и почувствовать себя частичкой всего этого совершенства. Увидеть то, что раньше не замечалось. Например, нынче в морозное, зимнее утро выглянула в окно (кормушка напротив) и увидела бесконечные вспыхивающие огоньки и удивилась. Оказалось, это синички и воробьи клюют зернышки и выдыхают на морозе воздух, и у них из клювиков, как у человека, идет пар!

Александра Петровна Травкина.

г. Прокопьевск.

(Адрес в редакции).

РАЗБЕРИТЕСЬ С ХОЛЕСТЕРИНОМ

Холестерин, холестерин! Только и разговоров. В ушах навязло. На каждом шагу при встречах звучит, словно привычный вопрос «как спалось?». Почему так обеспокоены люди? Корреспондент «ЗОЖ» Юлия Кириллова встретилась с главным кардиологом Северо-Восточного административного округа Москвы, врачом высшей квалификационной категории и членом правления столичной ассоциации кардиологов Николаем Петровичем КОРЖЕНКОВЫМ и попросила прояснить ситуацию.

«ЗОЖ»: Чем вызвано внимание к модной страшилке?

НИКОЛАЙ КОРЖЕНКОВ: В последние десятилетия в России распространилась такая «эпидемия» сердечно-сосудистых заболеваний с фатальным исходом, что ученые ввели даже новый термин – сверхсмертность. И теперь наши соотечественники в среднем живут на 20 лет меньше, чем европейцы. А главный виновник бедствия – холестерин, вызывающий атеросклероз артерий сердца и головного мозга.

«ЗОЖ»: Что же собой представляет убийца россиян — новый киллер №1?

Н.К.: Холестерин – это жироподобное вещество, которое на 2/3 производится печенью, а оставшаяся треть поступает из пищи. Он служит одним из основных строительных материалов организма, входя в состав оболочек клеток, нервной ткани, а также гормонов и витамина Д.

В здоровом организме холестерин необходим для построения клеточных мембран, он является источником знергии для скелетных мышц и необходим для связывания и переноски белков. А при избытке он становится ядом.

Стоит чуть-чуть превзойти нормальный уровень, как образовавшиеся излишки холестерина начинают откладываться на стенках сосудов – аорты и артерий, питающих сердце и мозг, органы брюшной полости, почки и ноги. Жировые полоски постепенно утолщаются, превращаются в бляшки, суживая просвет артерий и препятствуя поступлению крови.

Холестериновая бляшка со временем пропитывается известью, воспаляется, иногда разрывается, а ее содержимое образует сгусток. Уплотняясь и разрастаясь, этот сгусток закупоривает сосуд. В результате тромбоза — инфаркт, инсульт, омертвение части мышцы сердца или головного мозга.

Основными транспортировщиками холестерина в крови служат липопротеиды, которые состоят из жиров (липидов) и белков. Различают «хороший» холестерин — липопротеид высокой плотности и «плохой» — липопротеид низкой плотности, содержащий до 70% собственно холестерина и имеющий обыкновение оседать на стенках сосудов. Первый обеспечивает отток «плохого» вида из периферических тканей в печень, где он перерабатывается главным образом в желчные кислоты.

«ЗОЖ»: А какова же норма и как ее узнать?

Н.К.: У здорового человека холестерина в крови должно быть не более 200 мг/дл (миллиграмм/децилитр), или 3,8-5,2 ммоль/л (миллимоль/литр). Значения 5,2 – 6,2 ммоль/л свидетельствуют о риске поражения сосудов. А цифры свыше 6,2 характерны для людей, страдающих различными заболеваниями печени, сердечно-сосудистой системы, глаз и других органов. «Хорошего» холестерина – липопротеидов высокой плотности должно быть более 1ммоль/л.

Проверить уровень холестерина можно в поликлинике, сделав анализ крови натощак. Для получения верного результата последний прием пищи – за 12-14 часов до исследования, алкоголя – за 72 часа.

Особенную дотошность следует при этом проявить мужчинам старше 40 лет, женщинам по окончании менструального цикла, курильщикам, людям «сидячих» профессий и тем, кто ведет малоподвижный образ жизни. Фактором риска считается и наследственно-семейное предрасположение к сердечно-сосудистым заболеваниям, а также ожирение.

«ЗОЖ»: И что же делать?

Н.К.: Прежде всего следует позаботиться о правильном питании. Ежедневная норма потребления холестерина с пищей не должна превышать 300 мг. А в 100 г животных жиров содержится 100-110 мг холестерина. Поэтому нужно исключить из рациона баранину, свинину, говядину, субпродукты (печень, почки, мозги), тушенку, паштет, пельмени, кожу кур, сырокопченую колбасу (в 100 г – 112 мг), ограничить употребление докторской колбасы, сосисок и сарделек (в 100 г — 60 мг). Приготовив мясной бульон, остудите его и уберите с поверхности затвердевший жир, который готов осесть в виде бляшек на стенках сосудов. Мясные блюда лучше заменить соей, фасолью, чечевицей, горохом, которые отличаются высокой калорийностью и содержат много растительного белка. Очень полезна рыба, особенно жирных сортов скумбрия, сардины, лосось, сельдь. Рыбные блюда снижают риск инфаркта миокарда на треть!

Очень много холестерина в желтках, поэтому ешьте не более 3-4 яиц в неделю и употребляйте их в пище без жира. Богаты холестерином и сливочное масло (в 100 г — 190мг), сало, сливки, сметана, жирный творог, цельное молоко. Водонерастворимый холестерин хорошо всасывается, находясь в окружении молекул жира. Именно поэтому лучше использовать не животные, а ненасыщенные, способствующие снижению уровня холестерина растительные масла и некоторые виды маргаринов.

Отдайте предпочтение мягким сортам маргарина, упакованным не в пачки и брикеты, а в баночки и коробочки, со сниженным количеством жиров. А главное – избегайте твердых (насыщенных водородом), которые в комплексе с холестерином очень опасны для разви-

тия атеросклероза. Мягкие низкокалорийные маргарины вроде «Рамы» или «Делми» сделаны по более здоровой технологии. (В Европе они называются «спрэдами»). Для заправки салата годятся лимонный сок, специи, травы. А если уж брать майонез, то на основе растительного масла. Ешьте хлеб из муки грубого помола, каши, макаронные изделия, а «толстой» выпечки (пирожные, бисквиты) избегайте, лучше — овсяное печенье, фруктовое желе и крекеры. Учтите, что соблюдение специальной диеты «экономит» 10-15% холестерина. Впечатляющий результат для достижения нормы!

В Средиземноморских странах, как правило, смертность от ишемии, гипертонии и рака наименьшая в Европе. Не случайно ежедневное потребление овощей и фруктов у южан составляет не менее 400 г. Стоит позаботиться о разнообразии своего рациона, включив в него овощи и фрукты, особенно оранжевого цвета, где много каротина, благоприятствующего понижению холестерина. Утром натощак 100 г морковного сока в течение трех месяцев – один из способов естественного лечения.

«ЗОЖ»: А как насчет алкоголя?

Н.К.: Регулярные небольшие дозы алкоголя способствуют улучшению текучести крови, предотвращают развитие тромбов в сосудистой системе и повышают уровень «хорошего» холестерина. Это значит, что ежедневно полезно выпивать мужчинам **не более(!)** 60 г коньяка, водки, или 200 г сухого вина, или 220 г пива. Для женщин допустимая норма составляет 2/3 мужской. Увеличение дозы вредно сказывается на здоровье, а при гипертонии или сахарном диабете потребление алкоголя вообще должно быть минимизировано и согласовано с врачом.

Замечу, что из других напитков натуральный кофе вреден, отказ от него снижает холестерин в среднем на 17%. А вот чай благодаря высокому содержанию флавоноидов (витаминов группы В) очень полезен. Повышенное потребление зеленого чая снижает уровень общего холестерина и повышает уровень «хорошего» холестерина. Минеральная вода и соки приветствуются.

«ЗОЖ»: Среди факторов риска вы упомянули ожирение и гиподинамию. Расскажите об этом подробнее.

Н.К.: Несмотря на диетический бум и популярность различных систем похудения, ожирением страдает примерно пятая часть населения Земли. Наши современники, в том числе и россияне, много едят, а энергии расходуют все меньше. Сейчас в мире насчитывается более миллиарда толстяков, хотя ведь всем понятно, что с избыточным весом труднее жить и проще заболеть. Система кровообращения у тучных людей тоже функционирует с дополнительной нагрузкой.

Важно еще обратить внимание на то, где создаются у вас жировые запасы. Посмотритесь в зеркало. Если форма тела напоминает грушу, это не так страшно. А если кладовкой служит живот (ожирение по типу «яблоко»), то следует опасаться атеросклероза, диабета, гипертонии и стенокардии. Окружность живота более 102 см у мужчин и более 88 см у женщин – это сигнал неблагополучия. Талия у мужчин должна быть не более 94 см, у женщин – не более 84 см. Полезно также знать соотношение между окружностью талии и бедер. Желательно, чтобы у мужчин оно не превышало 0,95, у женщин – 0,8.

Значит, если вы заметили нарушение норм, беритесь за дело. Уменьшите калорийность еды на 500 килокалорий в день. И учтите, что резкое похудение весьма опасно для здоровья, а также чревато скорейшим возвращением к исходному весу. Научно обоснованный вариант похудения составляет 0,5 кг в неделю, только при таких постепенных потерях вес позднее не восстанавливается.

Ну, а самый простой и естественный способ поддерживать сосуды в хорошей форме – это движение: физический труд, гимнастика, танцы, прогулки, словом, все, что приносит ощущение мышечной радости. Получасовая ходьба в умеренном темпе 3-5 раз в неделю, чтобы пульс учащался не более чем на 10-15 ударов в минуту, — прекрасный цикл терапии. Даже люди, страдающие болезнями сердца и сосудов, должны систематически получать умеренные нагрузки, отводя на тренировки по 30 – 40 минут в день, но не менее трех раз в неделю. Только тогда вы сумеете обмануть судьбу и уменьшите на 40-60% вероятность смерти, инфаркта, инсульта, операции на сердце и других сердечно-сосудистых проблем.

Очень интересные данные были получены исследователями США, наблюдавшими больных в течение 7 лет. Перенесшие инфаркт пациенты, которые вели активный образ жизни, переживали повторные инфаркты в 7 раз реже и умирали в 6 раз реже, чем их пассивные собратья по недугу.

Однако должен предупредить. Не стремитесь переусердствовать, особенно на огородном участке. Выполняйте работу не спеша, с перерывами каждые полчаса. И учтите, что ваши желания всегда выше физических возможностей, оставьте рекорды другим.

«ЗОЖ»: Вы еще ничего не сказали о медикаментозном наступлении на избыток холестерина.

Н.К.: Сейчас лидерами среди снижающих холестерин препаратов признаны так называемые статины («правастатин» или «липостат», «ловастатин» или «мевакор», «симвастатин» или «зокор», «флувастатин» или «лескол», «аторвастатин» или «липримар»). Правда, эти импортные лекарства стоят дорого. Но лечение инфаркта и потери, связанные с ним (профессия, семья и т.д.), обходятся гораздо дороже. Импортные препараты можно заменить дешевыми, но менее эффективными средствами вроде липоевой кислоты, липамида, никотиновой кислоты и никотинамида. Например, принимают обычно в комплексе липоевую и никотиновую кислоту по одной таблетке трижды в день. Курс – полтора месяца, затем следует месячный перерыв и повторение курса.

Холестерин снижается, а самочувствие улучшается. Но результаты лечения следует ждать не ранее чем через несколько месяцев, а весь процесс борьбы с холестерином займет 5-6 лет.

Так что, если вы всерьез решили продлить свою жизнь и обойтись без тяжких проблем, сделайте первый шаг – проверьте уровень холестерина в крови в кабинете доврачебного приема своей районной поликлиники.

СТЕНОКАРДИЯ. ПРОСТО СЛОВО...

Наверное, я никогда не смогу забыть того пациента. Он был молод, хорош собой, много и интересно писал. Ко мне в кабинет он вошел, беседуя одновременно по двум мобильным телефонам.

– Доктор, у меня болит вот здесь (показывает на грудину. – **Т.Т.**). Болит уже два часа, давит, жмет. Помогите, дайте что-нибудь, мне завтра лететь в Стокгольм.

Убеждаю его сделать кардиограмму. На ней признаки глубокого поражения миокарда.

–Вам нельзя лететь, я вызываю «скорую».

– Что вы, доктор! — он побледнел на глазах.

–Да вы хотя бы прилягте! Подождет ваш Стокгольм, отключите телефоны...

Когда приехала «скорая», мой пациент был в состоянии кардиогенного шока – без пульса и давления.

Уже ближе к ночи мне позвонили из больницы и сообщили, что, не приходя в сознание, он умер.

Стенокардия... Просто слово. Что же она собой представляет?

Если обратиться к литературе, в том числе и зарубежной, то за понятием «стенокардия» (грудная жаба) angina pectoris скрывается целый симптомокомплекс. Типичная стенокардия – это боль. Дискомфорт, давление, жжение, тяжесть за грудиной, которая может отдавать в нижнюю челюсть, левую руку (плечо и надплечье) длительностью в среднем до 10 минут. Картина может быть и нетипичной, вы можете ощущать боль и давление в желудке, а также и вовсе не ощущать болей, а только сильную одышку, кашель и слабость при физической нагрузке. Важно также знать, что чаще всего такие приступы провоцируются физической нагрузкой или резким эмоциональным срывом.

В основе такой клиники лежит, прежде всего, поражение коронарных (венечных) артерий сердца атеросклерозом, и лишь небольшую, хотя и весьма важную, роль играет спазм – сужение просвета артерии. Боль возникает от того, что в участочек сердца, который снабжается кровью, несущей кислород, через пораженную артерию, ее попадает недостаточно (возникает приступ боли) или не поступает вовсе. Тогда через двадцать-тридцать минут этот участок подвергается изменениям, которые диагностируются как острый инфаркт миокарда.

– Что же делать? И как отличить просто боль в сердце от этой самой стенокардии? – спросите вы.

Нужно пройти небольшое, но достаточно емкое обследование от электрокардиографии и пробы с нагрузкой на велоэргометре до эхокардиографии и даже такого инвазивного исследования, как коронарография.

Однако ни в коем случае не пускайте это непростое дело на самотек. Доверьтесь врачу! Только врач-кардиолог может помочь вам в диагностике стенокардии и ее лечении.

И еще немного информации: перед тем, как сердцу основательно заболеть, существует длительный отрезок времени, когда пациентов обычно ничего не беспокоит.

В таком случае могу сказать: если вы – мужчина и вам уже за 40, необходимо сдать тест на липопротеиды высокой и низкой плотности плюс фибриноген. Если результаты говорят о превышении определенных норм, то надо принимать меры. Допустим, доктор далеко или его просто нет в вашем регионе. Нужно знать, что для угнетения синтеза холестерина и триглицеридов применяют корень женьшеня, элеутерококка, плоды лимонника, траву астрагала шерстистого.

Для быстрого выведения холестерина из организма хороши трава золототысячника, цветки лабазника, плоды облепихи и клюквы.

Рекомендую такой рецепт сбора: морская капуста – 10 г, плоды боярышника кроваво-красного – 15 г, плоды рябины черноплодной – 15 г, листья брусники обыкновенной – 10 г, трава череды трехраздельной – 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г, столбики с рыльцами кукурузы – 10 г. Одну чайную ложку (это 5 г) сбора залить стаканом кипятка, процедить, настоять 40 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Можно также принимать препарат алликор (аллисат) по 2 таблетки 3 раза в день после еды. Курс – три-четыре недели. И еще неплохо попробовать настойку софоры – по 10-15 капель 3 раза в день после еды в течение 3–4 недель.

Разумеется, не следует забывать и о доступных аптечных средствах. Больные стенокардией могут принимать препарат типа курантил, синдофарм и наш отечественный нитросорбит. Режим и дозы – на упаковках.

И, наконец, последнее. Если вдруг у вас случился приступ стенокардии, прежде всего надо немедленно лечь, причем под голову подложить подушку, то есть приподнять. До приезда «скорой» принять нитроглицерин или нитросорбит. Можно использовать аэрозольный препарат *«Изокет»* (не более одной-двух доз) или *«Кардикет»*. Хорошо выпить горячий сладкий чай, в ноги положить грелку.

Ни в коем случае нельзя давать больному анальгетики (лекарственные препараты, обладающие обезболивающим, жаропонижающим и противовоспалительным действием) – они сотрут картину болезни.

И все же лучше всего – не откладывать визит к врачу.

Татьяна ТОКМАКОВА,
врач-кардиолог,
фитотерапевт.

Тел.: 953-53-00 (с 10 до 18 часов), 280-73-58 – медицинский центр «ГАСИС» (с 10 до 18 часов).

«ПРОСТУДНОЕ» МЕНЮ, ЦЕЛЕБНЫЙ ГЛИНТВЕЙН И АНТИГРИППОЗНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Мало кому удается проскочить предзимье и зиму без ОРЗ (острые респираторные инфекции) и ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции). Защитные силы организма снижаются вместе с температурой за окном. Среднестатистический человек заболевает этими недугами 2-3 раза в год, особенно в холодное время года. К тому же мы не бережем себя, как следует в этот сезон, не занимаемся доступной профилактикой.

Возьмем, к примеру, наши сезонные ОРЗ. Они на самом деле не так безобидны, как кажется на первый взгляд. При современном ритме жизни мы нередко переносим их на ногах, подвергая свое здоровье неоправданному риску и заражая окружающих.

Грипп или простуда? –

такие вопросы нередко стоят перед заболевшими. Прежде всего потому, что меры профилактики и лечения ОРВИ и ОРЗ нередко существенно отличаются. Так как же отличить ОРЗ, или, вернее, КВДП (катары верхних дыхательных путей), от гриппа или ОРВИ?

Кстати, слово «катар» означает воспаление слизистой оболочки какого-либо органа (носа, горла, зева и так далее). Катар обычно начинается с воспалительных изменений в носоглотке без общих симптомов (температурной реакции, выраженного недомогания, ознобов), тогда как вирусные инфекции, в частности, грипп, проявляют себя, как правило, остро – ознобом, ломотой в теле, повышением температуры в день заболевания. Разобравшись в инфекции, можно будет принять элементарные меры предосторожности, позаботиться о том, чтобы не заразить окружающих. И еще: при гриппозных инфекциях антибиотики совершенно неэффективны, они не действуют на вирусы. Если применять их при ОРВИ, то можно серьезно подорвать здоровье.

Практически все ОРЗ и ОРВИ проявляют себя насморком. Как с ним бороться при первых же проявлениях?

Вот что рекомендует народная медицина:

• Приготовьте сок из лука и чеснока, разведите его водой (капля сока на 20 капель воды), добавьте на кончике ножа мед и размешайте. Закапывайте по 1-2 капли в каждую ноздрю 2-3 раза в день.

• Истолките в ступке зубчик чеснока и немного репчатого лука, выложите кашицу в розетку и, поднеся близко к носу, глубоко втягивайте целебные фитонциды то одной, то другой ноздрей.

• Отожмите немного сока сырой свеклы или белокочанной капусты и закапывайте по 3-4 капли в каждую ноздрю 3 раза в день.

• Выдавите из листа алоэ немного сока в чайную ложку. Наберите его в пипетку и закапайте по 3-4 капли в каждую ноздрю.

• При простуде не стоит совсем отказываться от пищи, но и переходить на усиленное питание также неразумно. Грамотно составьте «простудное» меню, отдавая предпочтение фруктам и овощам, богатым витаминами. Вот что наиболее полезно:

— цитрусовые и зелень. Витамин С и другие антиоксиданты укрепят иммунную систему;

— орехи и нежирное мясо (лучше всего курятина). Белок обеспечит необходимой для выздоровления энергией;

— всевозможные напитки, не содержащие кофеин, а также травяной апельсиновый чай или клюквенный сок, помогающие вывести из организма токсины.

• Следует исключить из рациона хлеб и макароны (в большом количестве), ибо избыток углеводов затянет выздоровление; жирные (в том числе молочные) продукты. Из-за снижения активности пищеварительных ферментов желудок с трудом переваривает такую пищу. Пряности могут повредить ставшую более чувствительной во время болезни слизистую оболочку желудка.

Приведу несколько проверенных рецептов от кашля

• Сухой кашель успокаивает морковный сок, тщательно смешанный в пропорции 1:1 с сахарным сиропом. Пьют эту смесь теплой по 1 ст. ложке 5-6 раз в день (маленьким детям – по чайной ложке). Таким же способом делают сок редьки или репы с медом.

• Сироп из брусники. Одну столовую ложку брусники разводят в стакане кипятка. Пьют по 2-3 стакана в день вместо обычного чая.

• При сухом кашле вскипятить 60 г перца с 250 мл белого виноградного вина. Процедить смесь и пить горячей 3 раза в день. В дополнение к этому средству надо взять большую луковицу, натереть на терке и смешать с гусиным салом. Втирать эту смесь в грудь и шею вечером, перед сном. Больной должен съедать 1 ст. ложку смеси лука с гусиным салом каждое утро.

• Нарезать черную редьку и посыпать сахаром. Пить образовавшийся сок по 1 ст. ложке через каждый час.

• Толченый чеснок смешать с медом (1:2) и подогревать на слабом огне. Полученный сок пить по 2-3 ч. ложки 3-4 раза в день.

Сейчас увеличивается число больных гриппом. Не спешите хвататься за лекарственные препараты. Попробуйте средства народной медицины.

• 1 ст. ложку мелко нарезанных стеблей малины, которые можно собрать и зимой, заливают стаканом кипятка, кипятят 10-20 мин., настаивают около 2 часов. Пить небольшими глотками 5-6 раз в день.

• Головку лука средних размеров очистить, натереть на мелкой терке, залить 250 мл кипящего молока. Хорошо размешать и настоять 10 минут. Пить небольшими глотками.

• Антигриппозный коктейль. Признанные помощники – витамины А и С. Их эффект намного усиливается, если принимать их вместе с цинком. Всю эту «великолепную тройку» вы найдете в осеннем антипростудном коктейле: выжмите сок из свежей свеклы и моркови среднего размера, граната и мелкого лимона. Все это смешайте, в напитке растворите столовую ложку меда. Чтобы из свеклы улетучились раздражающие вещества, выдержите коктейль 30 мин. в холодильнике. Пить по 2-3 ст. ложки за час до еды.

При ОРЗ (бронхитах, трахеитах)

• Разрежьте большую свежую луковицу, а затем вдыхайте пары лука 3-4 раза в день. В промежутках между этими процедурами приготовить чесночные капли – растолочь 2 головки чеснока (100 г), залить стаканом водки и хорошенько взболтать. 1-2 капли взять на язык, как бы размазать по всему рту, а потом проглотить. Лечение проводить 3-4 дня.

• Отхаркивающее средство: заварить 1 ст. ложку высушенных листьев мать-и-мачехи в стакане кипятка. Отвар остудить, процедить и добавить 1 ст. ложку меда. Пить по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

• Как потогонное. Заварить 1 ст. ложку цветов липы мелколистной в стакане кипятка. Через 20 мин. процедить, добавить 1 ст. ложку меда. Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день. Или: 2 ст. ложки сухих ягод малины заварить в стакане кипятка. Через 10-15 мин. добавить чайную ложку меда и в теплом виде пить перед сном.

А теперь хочу дать общие рекомендации.

В промозглый осенне-зимний день подогрейте смесь апельсинового и виноградного сока, добавьте корицы на кончике ножа и одну штучку гвоздики. Чем не глинтвейн? Да еще целебный.

Не переохлаждайте ноги. Если это случилось, придите домой и разогрейте ноги, особенно подошвы, стопы. Можно с этой целью насыпать сухой горчицы в носки или растереть подошвы стоп любой растиркой — перцово-камфарной, скипидарной (с маслом), водкой, а еще лучше самогонкой.

Если вы только что про-

студились, перед сном выпейте чаю с малиной и небольшим количеством водки.

Хорошим согревающим действием обладает красное вино, особенно кагор.

Один стакан красного вина, 1-2 ч. ложки сахарного песка, 1-2 ломтика апельсина или лимона (можно и то, и другое), щепотку корицы, 1-2 штучки гвоздики. Все довести до кипения и пить маленькими глотками.

В промозглое время пейте регулярно для профилактики настой шиповника, ешьте ежедневно лук и чеснок. Хорошо помогает и чай с лимоном.

Сон порой действеннее любого лекарства. Напейтесь горячего молока с медом и залезайте под теплое одеяло часов на 12. Этим вы остановите простуду.

Температура – одно из самых мощных защитных средств. При температуре 39°С и выше вирусы гриппа погибают. Если вы в состоянии перетерпеть свою температуру (и если врач не возражает), то лучше временно не сбивайте ее. Положите на лоб полотенце, смоченное в воде с уксусом (1/2 л воды и 1 ст. ложка уксуса). Можно смачивать ноги и руки. А вот если температура за 40°С, ее нужно сбивать. Когда же температура падает с 40 до 35 градусов, значит, организм справился с болезнью и пошел на поправку.

Ни в коем случае не лечите грипп аспирином, так как он способствует кровоточивости (а при гриппе кровь и так часто разжижается). А вот при ОРЗ аспирином можно пользоваться.

Виктор КАЗЬМИН, кандидат медицинских наук.
Адрес: 344019 Ростов-на-Дону, ул. Горького, д. 270, кв. 24.
E-mail: tim@micom.net.ru, www.micom.don.ru

Судя по письмам в «ЗОЖ», рубрика «Вопрос — ответ» пришлась по душе читателям. Сегодня мы вновь попросили наших добровольных помощников — врачей разных специальностей ответить на некоторые не терпящие отсрочки письма.

ВЫРУЧАТ РОМАШКА, ПОДОРОЖНИК, ОВЕС

У меня язвенная болезнь 12-перстной кишки в стадии обострения, осложненная кровотечением. С таким диагнозом оказался в госпитале. Сейчас чувствую себя лучше, но боюсь рецидива. Подскажите, есть ли народные методы лечения моего недуга?

Адрес: Лысенко Николаю Андреевичу, 19617 Украина, Черкасская обл., Черкасский район, с. Байбузы, ул. Можайского, д. 42.

Николаю Андреевичу отвечает главный врач Московской городской клинической больницы № 54, кандидат медицинских наук ***Виктор НАХАЕВ.***

— Болезнь, которой вы страдаете, чаще всего наблюдается у мужчин среднего возраста, что в полной мере относится и к вам. Ее обострению способствуют курение, пристрастие к спиртному, стрессы. Вы пролечились в госпитале, а теперь вам следует придерживаться нескольких рекомендаций. Необходимо дробное питание, строгая диета, которую вам должен назначить лечащий врач.

Хочу посоветовать несколько народных рецептов, которые способны облегчить ваше состояние. Попробуйте принимать на протяжении полутора месяцев смолу (живицу) сосны. В конце второй недели и до конца курса можно довести прием живицы до 5 г в сутки. Воду лучше пить талую.

Очень полезен отвар овса. Нужно залить стакан промытого овса одним литром воды комнатной температуры, настоять 12 часов. Затем довести до кипения на слабом огне и варить в плотно закрытой посуде полчаса. Хорошенько укутать, настаивать 12 часов. Потом процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды или между приемами пищи в течение месяца.

Неплохо действует при язвенной болезни 12-перстной кишки сбор листьев подорожника (200 г), цветов ромашки (200 г), травы сушеницы (200 г), травы тысячелистника (100 г) и плодов шиповника (100 г). Все измельчить, перемешать. Заварить 500 мл кипятка две столовые ложки сбора, настоять 5-6 часов. Пить по полстакана 3 раза в день перед едой.

РАССТАНЬТЕСЬ СО СВОИМ АЛЛЕРГЕНОМ

У моей 12-летней внучки Жени аллергический бронхит. Невозможно слышать ее раздирающий кашель, особенно по ночам и утром. Лекарства не помогают, более того, началась аллергия и на них. Одна надежда на «ЗОЖ» — помогите советом!

Адрес: Балакиревой Лидии Григорьевне, 353691 Краснодарский край, г. Ейск, ул. Коммунистическая, д. 20/9, кв. 142.

— Прежде всего надо выяснить, какой аллерген вызывает у Жени кашель, — говорит врач высшей категории Института аллергологии и клинической иммунологии **Татьяна ГУСЕВА.**

— Из вашего письма, Лидия Григорьевна, понятно, что у девочки началась аллергия на лекарства. Надо провести обследование, посмотреть уровень антител в крови, сделать кожную пробу, мазки из носа, посмотреть мокроты. И только после этого можно назначить лечение.

Если у девочки аллергия на домашнюю пыль, необходимо раз в неделю обязательно проводить целый день на улице, а также гулять ежедневно по часу в любую погоду. Расставайтесь со своими аллергенами!

Еще Гиппократ говорил, что «питание должно быть вашим лекарством». Очень важно, чтобы в рационе Жени не превалировали углеводы, в первую очередь — сахар. Его можно заменить сладким растением стевией. Листья стевии содержат уникальный комплекс гликозидов, они слаще сахара в 200 раз! И полезнее. Стевия — естественный травяной продукт, она совершенно нетоксична, и в связи с этим, продукция переработки растения при длительном употреблении абсолютно безвредна. Кстати, недалеко от вашего города, в Краснодарском НИИ хранения и переработки сельскохозяйственной продукции, уже разработана технология применения этого натурального подсластителя для изготовления компотов, соков и так далее. Краснодарская фирма «Пальмира», насколько мне известно, выпускает прохладительные напитки со стевией. Так вот, Жене полезны эти продукты, тем более что стевия не содержит калорий, она полезна для зубов. Питание девочки должно быть точно сбалансированным, из него следует исключить все острое, жирное, мясные бульоны, кондитерские изделия из белой муки высшего сорта. Как можно больше надо употреблять фруктов, овощей, сельдерея, петрушки, укропа.

Попробуйте также сделать следующий сбор: взять по 5 столовых ложек солодки, череды, крапивы; по 2 столовые ложки девясила, аира, душицы, подорожника, фиалки; 3 столовые ложки ромашки и одну — тысячелистника. Две столовые ложки этого сбора залить литром кипятка, настоять 2 часа. Пить по трети стакана 3 раза в день после еды.

СПАСИБО H_2O_2

Перекись водорода пью недавно, а результаты уже положительные. Зрение улучшилось, а ведь раньше начинали плыть строчки. Теперь этого не замечаю, даже когда читаю больше часа. У меня был хронический тонзиллит. Теперь пробок на миндалинах не стало, они уменьшились в размерах. Насморк тоже обходит меня стороной. По утрам болели, немели и отекали пальцы рук. Этого ничего уже нет, хотя от неприятного ощущения в области шейного отдела еще не избавилась. Тромбы на ногах беспокоили меня 21 год. Что ни пробовала, ничего не помогало. Теперь могу подолгу стоять, вены не вздуваются. Ноги перестали болеть.

Хочу поделиться рецептом для тех, у кого тромбы на ногах. Осенью заготавливаю стволы и ветки лесного орешника. Беру ветку, снимаю кору и завариваю ее как чай. Из рациона исключила чай, какао, молоко; пью только орешник. Завариваю на стакан 1 ст. ложку струганой коры, заливаю горячей водой и довожу до кипения; снимаю с огня и храню в холодильнике по 2-3 дня.

Адрес: Бояришковой З.И., 607332 Нижегородская обл., Дивеевский р-н, с. Глухово, ул. Почтовая, д. 137.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА ЗАТЯЖНОЙ БРОНХИТ

В начале прошлого года я почувствовала недомогание, начался кашель, который усиливался с каждым днем. Домашнее лечение – горячее молоко с медом и алоэ — не помогло.

В марте месяце обратилась в поликлинику, сдала анализы, после чего мне выписали антибиотики. Но улучшение наступало лишь на время. Изнурительный кашель, хрипы, удушье не давали уже ни спать, ни нормально существовать. Так продолжалось до августа. С тяжелым приступом меня положили в больницу. Началось интенсивное лечение: капельницы, ингаляции, уколы, массаж... Вскоре пришлось «добавлять» гормональные лекарства. С того момента, как начала их применять – хрипеть и кашлять перестала.

Но после выписки из больницы (прошло около трех недель) болезнь обострилась до такой степени, что казалось, уже не будет никакой надежды на выздоровление...

К своему счастью, я встретила знакомую женщину, которая пришла в ужас, увидев мое состояние. И сказала мне: «Я тебя вылечу простыми народными средствами: глиной, черной редькой, чесноком».

Лечение начала с применением глины. Утром глину замачивала в своей урине, хорошо растирала ее, делая эластичной, мягкой. Расстилала клеенку, на нее стелила простыню, полиэтиленовую пленку, марлю, а затем – глину слоем 3–4 см в длину спины. Ложилась спиной на глину, а сверху на грудь также накладывала глину, минуя лишь область сердца. Далее, укутав, как младенца, меня накрывали теплыми вещами, и я лежала два часа. После глину убирали, тело обтирали теплым влажным тампоном, и я продолжала лежать еще около часа, ощущая приятное тепло. Вторично глину не использовала. Глиняные процедуры делала ежедневно в течение двух недель.

В эти дни (ближе к вечеру) в течение часа принимала согревающие компрессы из мелко натертой черной редьки. Спина и грудь горели «огнем».

Также немаловажную роль в лечении сыграли ингаляции из чеснока с содой, которые делала в перерыве между вышеперечисленными процедурами. Это дало возможность полностью освободить бронхи от мокроты и слизи.

Для ингаляции необходимо взять 6 долек летнего чеснока средней величины. Мелко нарезать. Налить в маленькую кастрюлю 250 г воды, поставить на огонь. Закипит, положить туда чеснок (на 5 минут), держать на слабом огне. Тем временем освободить место для ингаляции, а также насыпать чайную ложку соды. Затем поставить кастрюлю на табурет, хорошо укрыться одеялом, открыть крышку и бросить туда соду. Дышите три раза через нос, а выдох – через рот, три раза через рот – выдох через нос, и так далее в течение 7–8 минут. При этом начинается кашель, и с ним отходит мокрота. После процедуры вытереть пот с лица, повязать голову теплым платком и лечь в постель.

Также в течение дня за 30 минут до еды принимала по столовой ложке сока черной редьки пополам с медом – до полного выздоровления. А на ночь принимала смесь 95%-го спирта, меда и сливочного масла. Делала так: в стограммовый стаканчик положить столовую ложку меда, одну столовую ложку сливочного масла и полторы ложки спирта. Хорошо размешать (поставить стаканчик в горячую воду) и выпить.

Плюс ко всему для укрепления иммунитета ежедневно пила сок — морковный, клюквы и смородины. В завершение лечения три недели принимала настой трав: багульник болотный с цветками черной бузины. Как приготовить? Смотрите на коробочках (в аптеках продается).

Адрес: Сусловой Зое Кузьминичне, 613440 Кировская обл., г.Нолинск, ул. Фрунзе, д. 4, кв. 27.

СМЕСЬ РАБОТАЕТ И ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

В рубрике «Отзовитесь» неоднократно упоминают заболевание – облитерирующий атеросклероз, которым болел мой муж. В конце февраля 2003 года, после неудачного курса лечения, врачи предлагали ампутировать ногу. Муж отказался. Домой привезли его в худшем состоянии, чем он ложился в больницу. Что мы только не пробовали. Вылечились рецептами из вестника. В апреле стал пить смесь масла с водкой «30+30» по Шевченко. Раны на пальцах ноги мазал ихтиоловой мазью. Затем, обработав перекисью водорода, посыпал присыпкой. Ее состав: 10 таблеток фуразолидона, 2 таблетки трихопола и 1 таблетка стрептоцида. Уже первого мая муж помогал сажать огород, хотя хромал. В июне косил сено, уже не хромая. Осенью не лечился — некогда было. А в октябре пошел работать. Но жалуется, что мерзнут ноги и немеет палец. Он у него изуродован, но зажил. Хотим возобновить прием водки с маслом.

Меня саму направили в больницу с миомой. Лечилась фракцией и чистотелом. Облегчение было временным. Появилась опухоль в левой груди, стала болеть правая. Решила попробовать смесь Шевченко. В 2001 году продали квартиру, переехали с мужем жить в деревню. Пошла на работу. В больнице сняли с учета. На собственном опыте мы с мужем испытали действие смеси «30+30» Шевченко. Надеемся, что наш опыт кому-нибудь поможет.

Адрес: Белоусовой Любови Ивановне, 346025 Ростовская обл., с. Касьяновка, Чертковский район, ул. Сельская, д. 36.

УДАРЫ СУДЬБЫ ОН ДЕРЖИТ С МЛАДЕНЧЕСТВА

В редакцию пришло письмо. Начиналось оно так:

«Несмотря на безрадостную жизнь, Саша находит в себе силы учиться, писать статьи и даже книги. В 13 лет окончил школу с золотой медалью, затем получил пять красных дипломов о высшем образовании, сейчас учится в аспирантуре.

Известно, что самое страшное испытание в жизни - одиночество, особенно трудно старому или тяжелобольному человеку, прикованному к инвалидной коляске.

Вестник сплачивает самые добрые и светлые силы нашего народа. Так и хочется сказать: «Здравствуй, Общество Жизнелюбия!»

Адрес: Савельевой Татьяне Георгиевне, 350060 г.Краснодар, пос.Лорис, д.4, кв.22.

Прочитав письмо, мы решили отправить нашего корреспондента к Савельевым. Вот его репортаж.

Опустевшие яблоневые сады тянулись вдоль дороги бесконечной чередой.

— Там и сейчас под опавшими листьями можно набрать сколько хотите яблок! — сказал мне шофер такси. Мы ехали от краснодарского железнодорожного вокзала в пригородный поселок Лорис, где живут Саша Савельев и его мама. Придорожные сады ушли в сторону, их сменила череда добротных коттеджей.

— А тут селятся сироты и беженцы, — прокомментировал шофер. И через несколько минут объявил:

— Поселок Лорис. Дом номер четыре. Хрущевской архитектуры. Вам, кажется, сюда.

И вот мы сидим с Татьяной Георгиевной и Сашей в их типичной двухкомнатной «хрущевке» с крошечным коридором, крошечной кухней и балконом. Небо сегодня такое низкое, и в комнате мрачновато, хотя настольная лампа включена. Саша в инвалидной коляске, а мама его никак не откашляется, чтобы начать разговор.

— Простудилась третьего дня, ожидала автобус под дождем, — говорит она наконец. — У нас тут есть маршрутка, но я ею не пользуюсь — дорого, а автобус ходит так редко...

Нет смысла приводить подробности долгого рассказа о том, как выживает в современных условиях мощный интеллект в хрупкой тесной оболочке — ее сын Саша Савельев. Вот некоторые фрагменты нашей беседы.

— Нам было тяжело привыкнуть к мысли о том, что у сына страшная болезнь, детский церебральный паралич. Но еще тяжелее было отстоять его человеческое достоинство. Право быть равным среди равных. Ведь постоянно находились люди, которые упорно отказывали ему в этом. Детский врач-невропатолог (не буду называть ее фамилию, слава Богу, давно уже избавлена от необходимости общаться с нею) сказала мне, когда Саше исполнилось два годика: «А какие у вас претензии к медицине, мамаша? Ваш сын будет идиотом!» — и отправила нас к психиатру. Она же потом пыталась направить Сашу не в общеобразовательную, а в спецшколу, хотя психиатры давали заключение, что мальчик не только психически здоров, но и опережает в интеллектуальном развитии сверстников.

...Когда Саша закончил третий класс, над нами вдруг разразилась очередная драма: у мальчика грамота за отличную учебу, благодарственное письмо, а его не хотят переводить в четвертый класс! Собрался педсовет, кто-то голосовал «за», кто-то — «против»... Против чего? Одна сердобольная душа так прямо и заявила: «Нечего нам тащить в очередной класс этого недочеловека».

На этом месте слезы брызнули из глаз Татьяны Георгиевны, но она быстро взяла себя в руки, виновато бормоча:

— Я ведь глаза специально накрасила, чтобы не расплакаться. Но как вспомню эти слова — не могу сдержаться.

Я и сам, признаться, начал сморкаться — видно, простудился... Только у Саши глаза были сухими. Удары судьбы он, видимо, научился держать с младенчества.

— Саша всегда удивлял своими способностями учителей, которые имели к нему хоть какой-то интерес, — продолжает Татьяна Георгиевна. — Помню, в пятом классе учительница по истории дает ему задание на дом, а Саша ей говорит, мол, я ее уже прочел. «Что прочел?» — переспрашивает учительница. — «Да историю!» — говорит Саша. Для него выучить учебник истории — не сложнее, чем для иного урок! Математические задачи решал только в уме, часто повышенной сложности. И когда это наконец оценили, позволили ему обучение по ускоренной программе. Вот он и окончил школу в 13 с половиной лет с золотой медалью. При том, что зря тратил годы в начальных классах!

Как-то «Пионерская правда» написала, что есть, мол, в Краснодаре такой вундеркинд, прикованный к инвалидной коляске. Сотни игрушек прислали нам дети со всего СССР. Вообще, о Саше немало писали и в местной, и в центральной прессе. По инициативе одной редакции начали даже собирать деньги на операцию Саше. Деньги эти мы положили в «Русский дом Селенга», помните такую «финансовую пирамиду»? Там они и пропали. А у меня остались корешки переводов, и мы с Сашей их иногда читаем. Какими чудесными словами люди пытаются поддержать нас в беде! Одни выделяют деньги из своих крошечных пенсий, другие бабульки собирали сумму всем двором. С некоторыми мы до сих пор переписываемся. Нина Александровна Барковская из Ейского района, ей уже за 80 лет, все шлет нам переводики. Я умоляю ее не делать этого — не слушается. Я, говорит, поклялась Богу, что пока жива, буду помогать этому мальчику.

Помогали ли нам богатые люди? Нет. Никогда.

Как-то я обратилась в общество инвалидов, чтобы не купили, а посодействовали в покупке холодильника — еще во времена дефицита. Приехали три человека из районного отделения. Почему-то начали с осмотра квартиры. «Ого, — сказал один, сколько у вас тут игрушек! Тянет на приличную сумму!» — «А палас на полу тоже не дешевый!» — подхватил другой.

В конце концов, наше общество инвалидов пришло к выводу, что живем мы вполне недурно. И в оздоровительной путевке, которую я просила для сына, тоже отказали. Откуда у нас игрушки, я говорила, а

палас нам достался от детского фонда, который возглавлял Лиханов. До этого мы с Сашей ползали по полу на старом одеяле.

...Нам не давала сломаться поразительная тяга сына к знаниям, — говорит Татьяна Георгиевна. — Каких только журналов я ему не выписывала, тратя последние деньги. У него ведь интересы самые разные: тут и «Техника — молодежи», и «Авиация и космонавтика», и «Зарубежное военное обозрение»... Он серьезно увлекался ракетостроением, космосом. Но потом мы решили делать упор на гуманитарные науки...

В итоге сейчас у Саши пять красных дипломов о высшем образовании: он лингвист, преподаватель английского языка, учится сразу в двух аспирантурах Кубанского госуниверситета — в области психологии и истории, получил диплом журналиста. Пишет статьи, брошюры и даже книги. Кажется, все не так уж плохо. Но когда я думаю о том, что силы мои тают в этой постоянной борьбе за жизнь, и здоровье уже подорвано: вдруг я завтра сломаюсь? Что тогда? И кому тогда мой Саша со всеми его талантами будет нужен? Он и сейчас, при живой матери, видит белый свет только через окошко — я давно не могу носить его во двор с третьего этажа...

Татьяна Георгиевна показала мне книги, которые написал аспирант Кубанского госуниверситета Александр Савельев. Но довольно солидные томики: «Экономическая и военно-политическая история Древней Греции» и «Культура Древней Греции» — вышли только в сигнальных экземплярах. Нет денег. А брошюра «Жизнь Александра Македонского: реальность и легенды», которую я и сам бы с удовольствием купил, осталась у Саши в единственном экземпляре.

А вот какие статьи печатает он в журналах по психологии и философии: «Проблема смысла в структуре личности», «Смысл жизни в системе ценностей интеллигенции (анализ проблемы в философии экзистенциализма)», ну, и так далее. Впечатляет, не правда ли? Рецензенты отмечают и глубину научного подхода, и прекрасный стиль изложения материала.

Что говорить? Пожизненный инвалид I группы не собирается сдаваться и даже просить помощи, тем более сидеть на шее у государства. Он работает по 14 часов в сутки на компьютере и верит, что его незаурядный интеллектуальный потенциал когда-нибудь будет востребован по-настоящему. Да, Савельеву шли навстречу и в Краснодарском филиале Московского института международного права, экономики и гуманитарных наук, и в Кубанском госуниверситете. Но, по большому счету, никто этим вундеркиндом никогда всерьез озабочен не был. Не оттого ли такая разбросанность устремлений молодого ученого? Нет доброй и твердой руки, которая вела бы его по жизни. А надо бы ее иметь, пока, грубо говоря, мама еще на ногах и может помогать сыну. Создаются же попечительские советы при, скажем, футбольных командах, где ребята вполне здоровы и ездят на «Мерседесах», а не на инвалидных колясках.

По-моему, такие люди, как Александр Савельев, проверяют свою эпоху. По крайней мере, уровень нравственности. Но пока с этим у нас неважно. Мы не ценим своих замечательных людей. С экранов телевизоров брызжут шоу и политика, вернее, политиканство. Нам — не до вундеркиндов, тем более, если они прикованы к инвалидным коляскам и не могут расталкивать толпу накачанными плечами.

Александр СКЛЯРЕНКО.
Краснодар — Москва.

ВОТ ТАК И БАРАХТАЮСЬ...

Давно я уже с вами знакома, еще с 1991-1992 годов, с газеты «Советский спорт». Вышла на пенсию и на своей новой вахтерской работе сумела заполнить две канцелярские тетради советами и рецептами из «ЗОЖ». Очень ценными считаю «Гласные спасут от болезней» («ЗОЖ» от 3 сентября 1991 года). Древние индийские трактаты утверждают: «Если пропевать гласные, сильно протягивая мышцы лица, можно вполне заменить лечение». Ведь звуковые вибрации действуют на наш организм весьма благотворно.

Хотите, чтобы почки работали отменно, — тяните **И-И-И** ровно на одной ноте, останавливаясь чуть раньше, чем выдохнете весь воздух. Долгое **О-О-О** — хороший стимулятор для желез внутренней секреции. **А-А-А** массирует гортань. **Е-Е-Е** приводит в порядок среднюю часть грудной клетки. Сочетание **О-И** полезно для сердца.

Данные упражнения должны повторяться 3-4 раза в день.

Сначала я стала пропевать **И-И-И** от храпа. Целый месяц нужно делать. Это я взяла из «Предупреждения Плюс» (№ 4, 2003 г.). Еще борюсь со своими косточками на больших пальцах ног. Сделала смесь по 5 столовых ложек тройного одеколона, йода, нашатырного спирта (сутки стоит). Затем смазывать 2-3 раза в день.

Еще использовала «Заговор» под душем от Анисимова Бориса Павловича. Все хотела ему написать, поблагодарить, но... как тяжелы мы на подъем, как не щедры на благодарности.

Сейчас уже больше года использую «Опыт, которому несколько тысяч лет». Сначала делала упражнения на полу, теперь уже в постели. Так что я — как та лягушка, сбивающая себе путь из сметаны. Вот так и барахтаюсь.

Адрес: Шабашевой Галине Михайловне, 141400 Московская обл., г. Химки, ул. Ленинградская, д. 4/23, кв. 21.

«ЗОЖ» — В КАЖДУЮ СЕЛЬСКУЮ БИБЛИОТЕКУ

Работаю в системе, куда входят 37 сельских библиотек — филиалов. Не секрет, что библиотекам сейчас приходится трудно, особенно в финансовом плане. Это влияет и на подписку периодических изданий. Каждое полугодие тщательно пересматривается и так очень скудный список подписки. От чего-то отказываемся, заменяя другим, а вот «ЗОЖ» для сельских библиотек, да и для нашей Центральной районной библиотеки, остается в списке неизменно. Любят его сельские читатели.

Лично мне он помогает уж совсем с необычной стороны. Работая в должности методиста, составляю планы работы, куда входят циклы книжных выставок, тематических полок. И чтобы привлечь внимание читателей, нужны броские, интересные заголовки. Вот тут мне подписчики «ЗОЖ» — авторы писем очень помогают, особенно те, кто пишет стихи. Большая признательность им за это.

А в данный момент мы начинаем создавать тематическую картотеку: «Рецепты от «ЗОЖ».

Адрес: Данилиной Тамаре Петровне, 433508 Ульяновская обл., г. Димитровград, ул. Прониной, д. 12, кв. 43.

«МЕРА» И «ДОСТАТОЧНО» — ЛЮБИМЫЕ СЛОВА

Среди постоянно обдумываемых понятий есть два, о которых я напоминаю себе ежедневно: «мера» и «достаточно». Вот «чай». Чего проще? Однако можно такой чифирь себе заварить, что остановится сердце. «Если перейдешь меру, то самое приятное станет самым неприятным», — говорил древнегреческий философ Демокрит.

Мудрые люди советуют заварить сразу до 50 трав. И они правы: если мы пьем травяной чай, не представляя той химии, что клокочет в желудке, то безопаснее – всех понемногу. Я завариваю пижму, львиный зев, зверобой, морковную ботву, иван-чай, хвощ, мать-и-мачеху, цикорий, желтые лепестки подсолнечника, чабрец, спорыш, подорожник, листья малины и вишни, лопух, помня совет Б.В.Болотова: чай должен быть приятно горьковатым. Чуть больше чистотела – хоть выливай. Кладу полынь не на кончике ножа, а чтобы ее не было вообще видно. Если эту меру нарушаю, чай горчит, я выливаю его в таз – мыть ноги. Когда-то прочитала, как спас брат слепнувшую сестру: мыл ее ноги в отваре травяной трухи.

Недавно схоронили женщину, которая казалась такой здоровой: широкая, дочерна загорелая спина, всегда с тяжелым рюкзаком, упругие быстрые ноги, зоркие глаза. Три дачи обрабатывала, домищи детям построила, машины им купила, травами торговала, словом, богатырь-баба. В чем же дело? Утратила чувство меры, забыла о возрасте. Крепко поссорилась с соседкой, сердце отказало. В квартиру – не войдешь, можно задохнуться от запаха сохнущих трав. И так – во всем.

Возьмем морковь – всем овощам овощ: питает, очищает, годится младенцам и старикам, спасает от ожогов, укрепляет зубы и зрение. Один молодой человек, начитавшись о пользе моркови, стал поедать ее в неимоверном количестве. Невероятно, но факт: умер от избытка чудесной моркови. Когда вскрыли его труп, все внутри было пропитано морковным соком. Та же история с хлебом. Раньше в столовых висели плакаты: «Хлеба к обеду в меру бери. Хлеб – драгоценность, им не сори». Не внимали: и сорили, и ели сверх меры. Результат – на каждом шагу: отвислые дрожжевые животы. Но нам мало этой отвислости, мы еще и камни лепим в себе из «золотой пыли» — мелко просеянной пшеничной муки: пироги, торты, пирожные, печенье, булочки, блины. Мудрец был прав: все – лекарство и все – яд, дело только в дозе.

Без спирта остановилась бы вся медицинская промышленность. С другой стороны, спирт валит наповал миллионы пьяниц, калечит детей, превращая лекарство в яд: дело — в дозе. Такие же превращения с подсолнечником, без которого немыслима наша кухня. Сижу как-то у зубного врача и слышу ее ворчание: на медосмотр пришла железнодорожница цветущего возраста, а зубы, как иголками, истыканы семечками. Некоторые расстаются с ними, кажется, только во время сна. Та же история с картошкой: и калий в ней, и цветки ее целебны, и сырую можно есть, и хранится без хлопот, и дешевый продукт, и масса блюд из нее. Но крахмал забивает слизью все ходы, избыток его вытекает через нос. Разжариваемая 4-5 раз в день все на том же масле, обратившемся в олифу, картошка-объедение становится скрытой отравой. И сухарики с чипсами хороши в меру: они высасывают у нас воду, начинается запор.

Была у меня знакомая бабушка, дожила до 80 лет, полжизни в черном колхозном халате проходила, на ферме когда-то такие выдавали. Спился муж, повесился сын, отсудила у внучки дом, еще домище в селе был. После ее смерти в подполе банок 200 компотов и солений осталось, крышки проржавели, крысами обгрызены. Досталось все добро блудным родственникам, поросло травой забвенья. Не знала хозяйка меры, наворовала всего, положив на мертвые вещи свою неповторимую жизнь. Умерла в одиночестве, и если б не чужие люди, сгнила бы среди барахла. Какой мерой мерила, такая и ей досталась. «Как много есть на свете вещей, которые мне не нужны!» — убеждал еще Сократ.

История ничему не учит, она только наказывает. Молча, но свирепо. Новые русские обзавелись длинными, сверх всякой меры, натуральными шубами. Забыли, что время фазтонов давно миновало, но сильный пол по-прежнему имеет привычку выбрасывать «носовые очистки» на асфальт. Эти очистки имеют обыкновение прилипать к длинным хвостам. На хвостах непомерных дамских шуб очистки едут к ним на дом – как приложение к моде. Та же негигиеничная история с юбками «макси». О юбках «мини» могут многое рассказать гинекологи. Норма – «миди» — просится сама собой: удобна, гигиенична, красива, гармонирует с окружающим миром и не рискует попасть в колесо автомобиля, как длинный шарф Айседоры Дункан, задушивший ее. Длина юбок, конечно, дело вкуса, личное дело, если оно не отвлекает на принятие мер врачей, санитарок, аптекарей, родственников, чтобы исправлять последствия длины.

В вестнике часто сообщают из разных мест о пользе ледяных обливаний. Три года лежит в сырой земле моя подруга, поклонница П.К.Иванова. Широкие плечи, мощная шея, умница, рукодельница, а уж доброты – через край. С каким блаженством окуналась в прорубь, обливалась дома, читала о любимом Учителе... Лыжи, всегда без шапки, голодание...Саркома. Три операции. Мускулистое тело истаяло до скелета. Кому холод полезен, как Порфирию Корнеевичу, у которого энергетика была раз в 500 сильнее средней, а кому, наоборот, полезна горячая банька, хотя скольких чрезмерных любителей ее вынесли из парилок.

Долго я искала истину в питье: кто советует пить больше жидкостей, чтобы очистить организм, кто пишет, что во фруктах и овощах вполне

достаточно соков. Только в вестнике я нашла свою меру: пить через час. Вот это мне подошло отлично. Это моя мера – через час – полтора. Другим, может, требуется 5 литров в сутки – на здоровье.

То же относится к кофе. Я не пью натуральный, только суррогат: с рожью, ячменем, цикорием – хорошо идет, когда морозы и сырость. Мне не нужно «взбадривать» себя – достаточно зарядки, физического труда на огороде, работы по дому, где нет удобств, чтения исключительных, отборных, духоподъемных книг, продолжения своих рукописей объемом в кубометр, которые никто не издаст, но хочется верить, что они и не сгорят. И постоянно в памяти ранняя гибель Василия Шукшина, который злоупотреблял крепким кофе. Умер на взлете, во время съемок фильма «Они сражались за Родину». Наркотики — имя им легион (и среди них – кофе), бодрят, но эта бодрость – иллюзия.

Чрезмерность, безразмерность во всем – наша национальная черта. Ее питает огромное пространство Родины, ее баснословные богатства. Извращаясь, эта черта убивает.

Мера-разумность-достаточность-гармония-соразмерность-красота. Здоровье – это норма, то есть мера во всем: еде, питье, разговоре, печали, радости, количестве одежды, мебели, электротехники, живности, цветов в квартире, разумность в загаре, на похоронах, свадьбах, юбилеях. В Древней Индии в IV или III веках до нашей эры были составлены советы, которые недавно вошли в энциклопедию «Мудрость тысячелетий»: «Не будь ни слишком грубым, ни слишком упрямым, ни слишком мягким, ни слишком склонным к доказательствам, ни слишком гневливым. Излишество в чем бы то ни было опасно: грубость раздражает людей, упрямство отталкивает, мягкость вызывает презрение, излишние доказательства обижают, слепая вера делает смешным, неверие ведет к пороку».

...Выходим из электрички толпой, идем на свои «дачи». Тащит тележки и ведра в основном пожилое и совсем старое поколение. Где же дети, которым по 40-50 лет? Внуки, вполне смогшие бы выращивать для себя овощи и фрукты на каких-то шести сотках? Наша безразмерная, безрассудная «любовь» к ним сделала многих захребетниками, отучила от родной земли. Земля – это не только почва, кормилица. Земля – понятие священное, непостижимое. И до тех пор, пока она будет заброшена, заплевана, перекошена, не будет нам счастья.

Задыхаясь, шатаясь из стороны в сторону, заводит со мной беседу по дороге бабушка лет за 70. Ее историю я вижу по ее походке, но приходится снова слушать все то же: живет одна, ноги не слушаются, с утра давление, под языком таблетка, дети на Севере, дачу бросить жалко. Может, детям пригодится? У нее трехкомнатная квартира, пенсия – 2000 рублей, и легче всего сказать в ответ: «Мне бы ваши заботы!». Много веков назад сказано: «Нарушение меры даже в добрых делах порочно».

Приходим: чистое поле, гуляет ветер с Оки, масса брошенных участков, на других кишат сорняки, кипят колорадские жуки на картошке, всюду заросли малины, осыпавшейся, дичающей. Лишний месяц провисела белая смородина, всюду безмерность – земли, растений, расхлябанности. Умерли, подрались, развелись... Вот джунгли из сладкой рябины, черной смородины, вишен, малины, усыпанной перезрелыми ягодами. Дача заброшена спившимся хозяином. В ней ходы и тропы, соседи давно унесли кусты крыжовника. «Все пьют», но этот дед пьет чрезмерно, с размахом. Постоянно думаю, окруженная со всех сторон пьяницами: «Когда же новый Пастер изобретет прививку против этой мировой напасти, которая давно перешла всякую меру и принесла муки наши, болезни и смерть?». Господь захочет наказать – лишит разума. «Жить дурно, неразумно, несдержанно – значит не плохо жить, но медленно умирать», — кажется так у Демокрита...

У Михаила Булгакова есть автобиографический цикл рассказов «Записки юного врача». Среди них – «Тьма египетская». Перескажу коротко: уездная глушь, в ней захудалая больничка, доктору 24 года, на приеме – баба. Она достает из-за пазухи широкогорлый флакон и начинает выпевать безмерную благодарность: Спасибо вам, гражданин доктор, за капли. Уж так помогли, так помогли!.. Пожалуйста, еще баночку.

Я взял у нее из рук флакон, глянул на этикетку, и в глазах у меня позеленело. Это была «порядочная порция белладонны».

— Ты... ты... все приняла вчера? – спросил я диким голосом.

— Все, батюшка милый, все, — пела бабочка сдобным голосом, — дай вам Бог здоровья за эти капли... полбаночки – как приехала, а полбаночки – как спать ложиться. Как рукой сняло...

Я прислонился к акушерскому креслу.

— Я тебе по скольку капель говорил? – задушенным голосом заговорил я. — Я тебе по пять капель... Что ж ты делаешь, бабочка? Ты ж... я ж...

Этот зимний день был днем рождения доктора. Вечером сидел он с коллегами, говорили об уездной тьме египетской, где горчичники ставят на тулуп и т.п. Ночью приехал больной мельник. Доктор, обрадованный тем, что это не роженица, стал осматривать крупного мужчину с малярийной лихорадкой, очаровываясь его послушностью и терпеливостью. Поставив диагноз, он написал записку, чтобы положили его в палату. И приписал: «Вот вам исключение! Интеллигентный человек!».

Вскоре доктора разбудили: огромный этот мальчик был при смерти.

— Вообразите, доктор! Он все десять порошков хинина съел сразу! В полночь.

Сделали промывание желудка. Пахло камфарным маслом. Таз на полу был полон буроватой жидкостью. Мельник лежал истощенный, побледневший, до подбородка укрытый белой простыней.

— Объясни мне только одно, дядя: зачем ты это сделал?! – в ухо погромче крикнул я.

И мрачный и неприязненный бас отозвался:

— Да думаю, что валандаться с вами по одному порошочку? Сразу принял – и делу конец.

Как тут не вспомнить про любимые слова...

Адрес: Жаворонковой М. Н., 391110 Рязанская обл., г. Рыбное, ул. Урожайная, д. 2.

«ХИМИЯ»: КАК ЗАЩИТИТЬСЯ И УСИЛИТЬ ЭФФЕКТ

Здрааствуйте, уважаемая редакция вестника «ЗОЖ».

Опубликованная в № 3 за 2003 год моя статья «Не меняйте методы, как перчатки» аызвала множество аопросов, особенно в отношении проведения химиотерапии.

Что нужно делать или, скажем так, что можно сделать для того, чтобы химиотерапия, ао-первых, переносилась легче, а во-вторых, производила максимальное воздействие на опухоль?

Основыааясь на научных данных, опубликованных в печати, а также используя свой практический опыт, представляю мое понимание этой проблемы.

Сначала — о некоторых терминах, часто применяемых при постановке диагноза. Когда в заключении врачей пишется слово: «высокодифференцированная» опухоль, то речь идет об опухоли, имеющей много различий между однородными клетками. Такие опухоли развиваются медленно и, как правило, плохо поддаются лечению полихимиотерапией (ПХТ).

Если же опухоль «низкодифференцированная» или «недифференцированная» — значит, различий в раковых клетках мало. Такие опухоли отличаются значительным ростом, но лучше поддаются лечению ПХТ.

Так вот, первое, что я рекомендую больным, проходящим ПХТ или лучевую терапию, принимать ***растительные адаптогены***: золотой корень (радиола розовая), элеутерококк, аралию маньчжурскую, левзею сафлоровидную, алоэ, подорожник, бадан, крапиву.

Применение препаратов *радиолы розовой* приводит к усилению противоопухолевого действия цитостатиков. При этом наблюдается ослабление токсического действия на организм, увеличение лейкоцитов, восстановление эпителия тонкого кишечника. А также значительно повышается активность клеток лимфоузлов по нейтрализации опухолевых клеток, что очень важно, поскольку метастазирование часто идет по лимфатическим путям.

Можно рекомендовать к употреблению препараты корней *элеутерококка*, обладающие несколько меньшей противоопухолевой активностью, но более эффективные при острой и хронической лучевой болезни, опухолях молочной железы, миелолейкозах, метастазах в легкие.

Применение экстракта *левзеи сафлоровидной* приводит к нормированию количества эритроцитов и гемоглобина. Годятся и препараты из корней *аралии маньчжурской*. При тех же примерно свойствах они обладают некоторой токсичностью. Поэтому при длительном приеме возможны неприятные ощущения со стороны сердца и общего самочувствия.

Нельзя не отметить, что стимулирующее действие на кроветворение этих адаптогенов начинается с 5-6-го дня от начала приема, а полный лечебный эффект наблюдается на 10-12-й день. Поэтому рекомендуется начинать прием препаратов за 5-6 дней до начала «химии» или облучения. Рекомендуемая доза приема — по 30 капель 3 раза в день до еды с 30-50 мл воды.

Препараты ***алоэ*** тормозят развитие метастазов на 43-60%, не оказывая значительного действия на саму опухоль, только при совмещении химиотерапии и препаратов алоэ наблюдается торможение и основного узла на 47-85%. Алоэ — активный противовоспалительный, заживляющий слизистые организма препарат, используется при опухолях любой локализации, особенно опухолях желудка, легких, матки, яичников, кишечника. Для того чтобы приготовить сок алоэ в виде биогенного стимулятора, листья 3-5-летнего алоэ выдерживают в холодильнике на нижней полке в течение 10-12 дней. Прокручивают через мясорубку, отжимают сок, который консервируют водкой: на 8 частей сока 1 часть водки. Хранят в холодильнике, принимают по одной чайной ложке 2-3 раза в день до еды. Можно, кстати, использовать аптечный препарат. Алоэ повышает кислотность желудка, вызывает слабительный эффект, но может усилить приток крови к тазовым органам, что нужно учитывать при маточных кровотечениях.

Применение ***подорожника*** не только нормализует секреторные и моторные процессы в пищеварительном тракте, но и способствует заживлению поражений различных тканей, если они имели место. *Препараты подорожника* оказывают воздействие на основную опухоль только на первой стадии, однако противометастатический эффект отмечается всегда, активизируется противоопухолевая реакция лимфоузлов. Сок подорожника и сок алоэ способствуют также ликвидации воспаления в суставах.

При снижении тромбоцитов в крови можно рекомендовать ***препараты корня бадана и свежей крапивы***. *Отвар корня бадана, так же как и настойка корня,* значительно усиливает противоопухолевый эффект цитостатиков, особенно в легких и кишечнике, тормозит развитие опухоли и способствует уменьшению ее объема. При этом надо учесть, что применение бадана внутрь может вызвать запоры. Бадан используется также в виде компрессов, хорош он для полоскания горла и микроклизм на ночь.

Настой из свежей ***крапивы*** улучшает все показатели крови, повышает количество тромбоцитов и гемоглобина, положительно действует на печень, но... Исследования показывают, что в малых дозах крапива стабильно тормозит рост опухоли, а в больших дозах, наоборот, стимулирует процесс. Поэтому безопасная оптимальная доза свежей крапивы составляет 1,5 столовых ложки сырья на 250-300 мл кипятка в сутки. Кстати, сушеная крапива не оказывает влияния на сворачиваемость крови.

Еще одним хорошим растением при болезнях крови является ***медуница*** (тормозит рост опухолей), которая содержит богатейший комплекс микроэлементов, хорошо действующий на формулу крови. Нужно знать, что медуница способствует разжижению крови. Таким же свойством

обладают и некоторые другие травы, например: цикорий, полынь, лабазник вязолистный. Поэтому необходимо соблюдать особую осторожность людям, имеющим низкое количество тромбоцитов или внутренние кровотечения.

Из всего перечня лекарственных растений, которые способны смягчать воздействие ПХТ на организм, наиболее эффективны: отвар березовых почек, отвар будры плющевидной (мощное торможение метастазов), молочай Палласа (мужик-корень), настой семянок (семена с коробочкой) лопуха, отвар коры облепихи и облепиховое масло, сок чистотела.

Сок чистотела не обязательно консервировать спиртом, можно использовать такой способ приготовления: отжатый и отстоянный 1-2 дня, без взвеси, сок отливают в чистую банку, на горловину банки можно надеть резиновую перчатку и поставить в темное место. Когда сок чистотела перебродит, плотно его закрыть. Он может храниться без спирта, при комнатной температуре, в темноте 4 года.

Второе, что можно рекомендовать для ликвидации последствий ПХТ и облучений, — это прием ***мочегонных препаратов*** при условии бессолевой диеты и нормального или повышенного артериального давления у больного. В случае пониженного давления нужно начать лечение с приема стимуляторов — золотого корня или элеутерококка, которые способствуют повышению артериального давления на 7-10-й день приема, или другие повышающие давление травы.

Как уже отмечалось, противоопухолевые химиопрепараты негативно действуют на нормальные ткани организма. Особенно это касается почек. Нарушение их деятельности вызывает также и лучевая терапия. Это и повышение остаточного азота, и явления хронического нефрита, и возникновение острой почечной недостаточности вследствие поступления в организм большого количества продуктов распада опухоли. Патология почек наблюдается у большинства больных раком желудка, женских половых органов и молочной железы, раком легкого, при лейкозах, лейкемиях, лимфогранулематозах, особенно миеломах. Во всех перечисленных выше случаях происходит нарушение водно-солевого баланса организма с задержкой воды и солей натрия, калия. Соли натрия и калия скапливаются преимущественно в опухоли и вокруг нее. Концентрация соли в этих тканях превышает норму в 2-4 раза, то есть создается как бы защитная солевая оболочка, окружающая раковую опухоль. Соленая среда, так называемая «среда стабилизации», — это то, что необходимо опухоли для увеличения объема и роста. Если опухоль лишить этой среды, то последняя сжимается, начинает болеть, уменьшается поверхностное натяжение ее клеток, она лучше поддается воздействию любых методов лечения. Торможение роста опухоли при бессолевой диете достигает 40%, а при совмещении с противоопухолевыми препаратами — 50-95%! Кроме того, установлено, что диуретики способны усиливать активность химиопрепаратов независимо от степени их действия на опухоли и чувствительности опухолей к ним. Особенно важен тот факт, что при совместном применении мочегонных препаратов и ПХТ увеличивается число полностью рассосавшихся опухолей.

Для достижения лечебного эффекта можно использовать мочегонные травы, но с их помощью довольно трудно регулировать мочегонный эффект. Поэтому лучше пользоваться мочегонными препаратами, оказывающими максимальную диуретическую активность. В первую очередь необходимо использовать мочегонные средства диакарб и фуросемид в среднетерапевтических дозах — 250-500 и 40-80 мг в день соответственно. Диакарб и фуросемид назначаются одновременно с химио- или лучевой терапией на протяжении всего курса лечения по следующей схеме: 4-5 дней — назначение диуретика, 2-3 дня перерыв, затем эти циклы повторяются. Фуросемид и диакарб чередуются: в первую неделю назначается фуросемид (как диуретик, в наибольшей степени снижающий токсические проявления цитостатической терапии) — в 17.00 один раз в день; во вторую неделю — диакарб (как мочегонное средство, эффективнее всего усиливающее активность противоопухолевого лечения) — в 14.00 один раз в день. Данный вид лечения противопоказан больным сахарным диабетом. Для восполнения недостатка солей калия, выводимых мочой, можно принимать продукты из семейства бобовых (горох, фасоль, соя, бобы, чечевица), порошок из сухой морской капусты или препараты солей калия.

В последнее время говорят о положительном эффекте применения солевых повязок. Наложение их на район опухоли вполне оправданно, так как при этом солевая повязка вытягивает жидкость из опухоли вместе с болезнетворными микроорганизмами, разрушенными клетками.

Во время проведения ПХТ можно рекомендовать ***легкие физические нагрузки***. Прогулки, легкая гимнастика, посильная физическая работа дома, в огороде — словом, умеренные нагрузки оказывают торможение некоторых опухолей. И, наоборот, значительные, до утомления, нагрузки вызывают их рост.

Если говорить **о *витаминах и микроэлементах***, то достоверной противоопухолевой активностью обладают витамины А, Е, а также селен (Se), в значительном количестве содержащийся в тыкве, смородине, укропе, особенно в душице.

Напомню, что применение ***настойки аконита Джунгарского*** в перерывах между курсами ПХТ в малых дозах не только усиливает противоопухолевый эффект цитостатиков, но и значительно снижает адаптацию раковых клеток к ПХТ. Поэтому после проведенной химиотерапии, какой бы положительный результат она ни дала, необходимо продолжать лечение народными методами, так как примерно через 3 недели начнется новый активный рост оставшихся в живых раковых клеток. К этому времени концентрация противораковых веществ в крови должна быть максимальной. Таким образом, вы сможете сохранить или усилить полученный противоопухолевый эффект предшествующего курса ПХТ, устранить ее отрицательные последствия и подготовиться к следующему курсу основного лечения.

И последнее. В православной литературе говорится, что жизнь дается один раз, а отнимается каждый день. Старайтесь стать добрее, внимательнее и оценивать происходящее как положительный урок. Если что-то идет не так, как хотелось бы, — боритесь, не сдавайтесь, не отдавайте свою жизнь без боя. Старайтесь прожить каждый день счастливо, без страха за свое здоровье, считая самым лучшим днем день сегодняшний, а самой большой ошибкой — потерю надежды.

Адрес: Цветкову Сергею Ивановичу, 630073 г. Новосибирск-73, а/я 200; электр.почта: s tsvetkov@online.nsk.su, www.nsk.su/~s tsvetkov; тел.: 8(3832) 41-82-90 с 6.00 до 10.00.

Мы уже сообщали в предыдущих номерах, что Григорий Малай был командирован по заданию редакции в Монголию. Он подметил много прелюбопытного и ценного у местных врачей-натуропатов. Они пользуются простейшими доступными средствами, которые, как правило, всегда под руками и у россиян. Сегодня мы публикуем продолжение путевых заметок нашего корреспондента.

ПОЧЕМУ В МОНГОЛИИ НЕ ВСТРЕТИШЬ ЛЫСОГО

Медицинское образование в Монголии несколько отличается от получаемого в других странах. Базовая учебная программа такая же, но кроме нее существует обязательный для всех студентов курс монгольской народной медицины. При Монгольском университете наук о здоровье (так с недавних пор стала называться медицинская академия) функционирует Центр традиционной монгольской медицины, где проводятся такие же лекции и семинары. По совету вице-президента университета доктора Дунгердоржа я посетил одно из таких занятий.

Доктор Ганбаяр, проводивший семинар, задавал группе студентов вопросы по лечению самых распространенных заболеваний, а они предлагали версии, что и как лечить. Судя по периодическим взрывам смеха в аудитории, попадания отнюдь не всегда были в десятку.

Даже выборочный перевод на русский одарил меня (надеюсь, вслед за мной и читателей «ЗОЖ») весьма любопытными откровениями.

Язвенную болезнь желудка монголы традиционно излечивают хорошо нам всем знакомым подорожником. Листья высушивают, измельчают, затем заваривают в кипятке. 5-10 граммов сухого сырья кипятят в стакане воды в течение 3-5 минут. Остудив содержимое стакана, выпивают его в течение дня за три раза. И так ежедневно 2 — 3 месяца, до окончательного выздоровления.

Детей нередко беспокоит ***непроходимость пищи*** функционального характера, называемая на медицинском языке эзофагоспазм. В таких случаях монголы смешивают мускатный орех и гоньд (измельченные зерна тмина), по 20-30 граммов каждого продукта толкут пестиком в ступке, после чего заворачивают в марлю и кипятят в топленом масле 2 — 3 минуты, остужают, проверяя кожей локтя, чтобы можно было терпеть.

Завернутый в марлю теплый шарик прикладывают поочередно к трем точкам на теле. Вначале к темени, в точку пересечения двух дуг: средней линии, разделяющей голову пополам, и линии, соединяющей верхние точки ушей. Держат 2 — 3 минуты, после чего марлю с кругляшом вновь разогревают в топленом масле, остужают и опять прикладывают к темени. Эта процедура повторяется 10 раз.

Вторая точка разогрева — на пересечении средней линии груди и прямой, соединяющей два соска. Третья точка — на позвоночнике, между 7-м шейным и 1-м грудным позвонками. Как и в первом случае, теплую смесь в марле прикладывают по 10 раз на 2—3 минуты, то и дело подогревая в топленом масле и остужая.

Зубную боль лучше не допускать, а уж если она возникла, убирать лечением больного зуба. Но порой нет такой возможности, и до квалифицированной помощи стоматолога требуется снять боль, чтобы несчастный не лез на стенку. Вот как издревле это делают в Монголии.

Если болит зуб на правой стороне, находят точку на внутренней стороне левой руки под кистевым сгибом, где отчетливо ощущается пульс (соответственно, если больной зуб слева, поможет правая рука). К этой точке на несколько минут прикладывают разрезанный зубчик чеснока плоскостью разреза к руке.

Другой способ — да не покажется он нам варварским, но чего не сделаешь, когда ноет зуб! — прополоскать рот собственной свежей мочой.

Диабет монголы лечат кориандром (латинское название — coriandrum sativium). 10 граммов сухого растения толкут в ступке, заливают 200 миллилитрами воды и кипятят в течение 3 минут. Остуженный отвар выпивают в течение дня за 3 раза между приемами пищи. Продолжительность лечения — 2 — 3 месяца. Хроническим больным это лечение позволяет снизить дозу инсулина. Если диабет не запущен, и лечение началось своевременно, возможно полное излечение.

Насморк в холодной Монголии — такое же распространенное явление, как у нас. Но при затруднении носового дыхания монголы не спешат закапывать эфедрин или галазолин. Они энергично массируют три точки на лице и две на голове.

Одна точка располагается на средней линии лица на 1,5 — 2 см ниже кромки волос. Две другие симметричные точки — в полусантиметре от уголка носового крыла в сторону уха. Еще две симметричные точки расположены на затылке, на так называемых сосцевидных отростках. Вот как их найти. На средней вертикальной линии затылка на 1,5-2 см выше кромки волос есть ямка. Ее следует соединить прямой линией с другой ямкой, расположенной за мочкой уха. На середине соединительной прямой вы без труда нащупаете бугорок – тот самый сосцевидный отросток.

Каждую точку массируют одним пальцем три раза по часовой стрелке и три раза против. По всем точкам следует пройтись 4 — 5 раз в день.

Воспаление печени, а точнее, такие три его разновидности, как хронический гепатит, хронический активный гепатит и холецистогепатит, лечат с применением мумие. 3-5%-ный раствор мумие, дозы — 50 мл, принимают 3 раза в день за полчаса до еды в течение двух недель. Противопоказание — воспаление поджелудочной железы (панкреатит). Названный курс лечения заметно улучшает состояние больного. Полное излечение наступает, если мумие принимать от года до трех лет.

От ***полового бессилия*** хорошо помогает масло, приготовленное из хвостового жира овцы. На рынке нетрудно выбрать соответствующую часть бараньей туши. Дома вытапливают жир на огне и отделяют масло. Им пропитывают компресс, который прикладывается выше и ниже точки пересечения верхнего края тазовой кости с позвонком.

Вначале маслом хвостового жира смазывают нужную область тела. Затем делают небольшой массаж. Потом на это место кладут тряпку синего или черного цвета, пропитанную маслом хвостового жира. Сверху — кирпич, разогретый до уровня терпения кожи, и на все это — одеяло. Держать 20-30 минут. Процедуру делают 2-3 раза в день в течение недели.

Противопоказания: гипертония, ишемическая болезнь сердца или сосудов головного мозга, парезы, параличи.

Уже по окончании семинара я спросил доктора Ганбаяра, почему не встречаю в Монголии **лысых** — такова этногенетическая особенность или есть какой-то секрет? Ответ специалиста поразил меня своей простотой:

— У вас тоже не будет лысых, если вы перестанете применять для мытья головы шампуни и привыкнете массировать корни волос топленым маслом. При этом улучшаются кровообращение и питание корней волос микроэлементами и витаминами, в изобилии содержащимися в топленом масле. Если замечена тенденция выпадения волос, подпитывать их корни топленым маслом следует каждый день. Лучше вечером перед сном, замотав смазанные маслом волосы полиэтиленом и полотенцем, утром голову можно промыть размоченным черным хлебом.

КАК ВЫЛЕЧИТЬ АНГИНУ ЗА ЧЕТЫРЕ ЧАСА

Ангины мучают меня много лет. Сколько ни пытаюсь найти от них средство, если и получается, только на время. Вот и будучи в командировке в Монголии, почувствовал першение в горле в первый же день резкого похолодания. За окном минус пятнадцать — этого достаточно, чтобы ангина вступила в свои права.

Янжмаа, главный врач амбулаторной клиники «Да лам», приготовив по моей просьбе рецепты народной монгольской медицины, любезно спросила:

— Так какие болезни вас интересуют?

Разумеется, я машинально выпалил:

— Ангина.

— Это очень актуальная для Монголии болезнь — как, впрочем, и для России. У вас ведь тоже оттепель часто сменяется неожиданным похолоданием. И если иммунитет ослаблен (а сейчас он ослаблен у многих жителей больших городов), организм часто реагирует на погодные колебания признаками простуды.

У меня есть очень хороший метод быстрого излечения ангины, пришедший к нам от наших предков — степных скотоводов. Я не раз успешно применяла его для лечения своих пациентов. Ангина излечивается эффективно и на удивление быстро, всего за несколько часов.

Однажды мне позвонила моя приятельница, жена нашего известного тенора. Чуть не плачет в трубку: «У мужа вечером ответственный концерт, к которому он давно готовился, а с утра обложило горло белым налетом, не может глотать, и голос почти пропал». Я ее успокоила и заверила, что еще есть время все поправить. Подруга в точности последовала моей рекомендации, и вечером ее муж пел как ни в чем не бывало.

Разумеется, я дословно записал в блокнот рецепт экстренного излечивания ангины:

Берут стакан воды и полстакана специи, известной в Монголии как гоньд, — это размолотые зернышки тмина. Гоньд кипятят в течение 15 минут, сцеживают, в оставшийся объем отвара добавляют четверть стакана воды и еще раз доводят ее до кипения. Сняв с огня, в отвар добавляют столовую ложку коньяка. Лекарство готово, теперь его принимают каждые полчаса по столовой ложке.

Янжмаа сообщила мне адрес ближайшего рынка, на котором я могу купить гоньд, и я тотчас туда отправился. К моему удивлению, специя, действительно лежавшая на прилавке, производится в Москве, в ООО «Торговый дом «ФРАМ» (стоило лететь за 6 тысяч километров!)

В китайском ресторане, разместившемся на первом этаже моей гостиницы, любезно согласились вскипятить принесенный мною порошок. Экзотический пряный аромат, наполнивший кухню, отлично гармонировал с привычными запахами китайского ресторана. Смесь получилась вязкой, напоминающей кофейную гущу. Сцеживать пришлось через металлическое ситечко, причем, чтобы влага отделялась от гущи, я вынужден был постукивать ситечком по краю стакана. Вторично доведя отвар до кипения, я получил жидкость, похожую по цвету на кофе с молоком. Горьковатая, но довольно-таки приятная на вкус, она глотается без труда. Дальше оставалось только переводить каждый раз будильник на полчаса вперед, чтобы выдержать ритм приема снадобья.

Уже через два часа боль в горле прошла, глотать стало легко. А через четыре часа лечение завершилось: в стакане отвара оказалось девять столовых ложек. Самое замечательное, что ангина в самом деле прошла.

Вернувшись в Москву, решил запастись впрок чудесным порошком. Позвонил в торговый дом «ФРАМ», но меня разочаровали: готовы продать только оптовую партию, а в свободной продаже гоньд в Москве не найти. Почему-то свою продукцию «ФРАМ» отправляет в регионы. Но, поспешили меня успокоить, тмин можно легко купить в любом бакалейном отделе и дома размолоть зернышки на кофемолке, получив самый настоящий гоньд.

Так, видно, и следует поступать всем, кто, как и я, подвержен частым простудам и страдает тонзиллитом, фарингитом, трахеитом.

Григорий МАЛАЙ.
Улан-Батор — Москва.

ЧАБРЕЦ – ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ

«Змея, змеица – родная сестрица. Встала я с утренею зарею, умылась холодной росою. Росою умылась, Господу помолилась.

Пришла к тебе с просьбою. Лежишь ты, змеица-царица, на пне дубовом, косточки греешь, дыхало свое лечишь под небом Господним. Вокруг пня тимьян ползуч растет, цветом буйным цветет. От царствия своего змеиного удели мне, ра-бе Божией (имярек) толику малую для лечения дитяти человеческого, страждущего от кашлевицы удушливой. Во имя Отца и Сына и Духа Святого. Аминь».

Со словом «Аминь» гадюка выпрямила тело и словно пролилась через пень, прошуршала в чабрецовой траве. Цветенье встрепенулось, дохнуло в лицо пряным ароматом, — знак того, что чабрец услышал мою мольбу и ответил приветом и радостью. Срезала я соцветия, а перед глазами стояло бледное личико четырехлетней девочки с синюшными губками: она задыхалась от жестокого коклюша. На всевозможные медикаменты тельце ее отвечало тяжелейшей аллергией, она таяла, как свечечка, а мамочка металась и от отчаяния заламывала руки. Ничто не помогало.

Сушить траву не было времени.

Не знаю, что тогда было со мною, но в ту бессонную ночь мне показалось перед зарею, что моя мудрая бабушка Лена – это она напомнила свои поучения моего далекого детства:

«А придется тебе от кашлевицы лечить отроков или младенцев — ищи тимьян ползучий около пня, на котором змея дыхало греет под солнышком полуденным. Сотвори молитву-заговор, ея не боись. Зла тебе Божия тварь не содеит. Заклинание выслушает и силушку травке придаст. Только руки смиренно сложенными держи на груди, не размахивай ими. Осторонь стой. Сок из травы выдави из свежей и под коленкой с внутренней стороны смажь им кожицу больного — если по прошествии часа покраснения не будет, смело давай настой пить. Из свежей травы – 2 столовые ложки залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять ночь. Давай ребенку до 14 лет по столовой ложке каждые два часа, начиная с 8 утра и до 8 вечера. После 14 лет – по 2 столовые ложки.

В сухом виде — 10 г травы залить 1 стаканом кипятка, настоять ночь, пить: по 1/4 стакана — до 14 лет и по 1/2 стакана — после 14 3 раза в день за полчаса до еды. Это при коклюше.

Если требуется возбуждение аппетита при похудании и при вздутии живота в результате газообразования и затруднении отхождения их, то чабрецовый настой дают через полчаса после еды 3-4 раза в день.

Настаивают чабрец и на козьем молоке — при туберкулезе, сопровождающемся кровохарканьем».

> ***Смотрела в меня изумрудным взглядом прямо в сердце, там, где душа, по-видимому.***
>
> ***По коже моей заструился холодный пот, и я замерла. Полуденное солнце выпило щедрые утренние росы и вовсю разгулялось в безоблачном небе.***
>
> ***Черный раздвоенный язычок гадюки нервно трепетал у тонких губ ее точеной головки, но длинное, доведенное природою до совершенства, прекрасно расцвеченное и украшенное золотыми ромбами тело было спокойно, уютно сложенное в кольца. Гадюка меня не боялась, она знала обо мне все, что ей было нужно, не чувствовала во мне обыкновенного людского страха, не слышала агрессии, желания убить ее и омерзения.***
>
> ***Наоборот, чувство восхищения ее отточенной и простою формою, глубокое уважение к мудрости ее, к ее змеиному бытию, что выражалось в древнем заговоре – заклинании, навело мгновенный мосточек взаимопонимания между нами.***

То ли память моя нашептывала мне из прошлого наставления, которые были заложены в «мозговые копилочки-полочки», то ли действительно учительница моя мудрая пробивалась ко мне из параллельного мира незримых нами духов.

Был же мой разум затруднен и вял несколько недель. Разочарование в силах моих целительских глубоко ранило душу, бездействие охватило руки мои, и старость подтачивала сердце. И вдруг наитие. Маленькое страдающее существо протягивало ко мне ручки и просило о помощи...

Избавилась девочка от «кашлевицы» — коклюша – при лечении чабрецом.

Целительные свойства чабреца известны в народной медицине с древних времен. Эта травка была очень популярна, особенно среди славянских народов.

Еще во времена язычества наши предки в свои кострища добавляли чабрец, когда курили фимиам богам. Окуривали, выводя испуг у маленьких детей, исцеляли кликушество, изгоняли нечистую силу у одержимых нечистым духом. Недаром в народе называют чабрец (тимьян ползучий) богородской травой.

Чабрец (тимьян ползучий, богородская трава, перчик боровой, чабер) *(Thimus serpyllum) – многолетнее травянистое корневищное растение высотой 5-25 см, стелющееся по земле, с сильным запахом.*

Галеновы препараты чабреца действуют как отхаркивающее, болеутоляющее, антисептическое, успокаивающее средство.

Трава чабреца входит в состав пектуссина – лекарства от кашля.

Ларингиты, трахеиты, бронхопневмонии. 2 столовые ложки травы залить 0,5 л кипятка, настоять ночь. Пить по полстакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

Через 10 минут употребить смесь: 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, 1 ст.ложка водки, 1 столовая ложка меда, 1 ст. ложка сока лимона. Все хорошенько перемешать до однородной массы и употреблять смесь по 1 столовой ложке после приема настоя чабреца. (Не забывать про аллергическую пробу).

• *Бронхиальная* астма. Для длительного лечения хронической формы:

чабрец – 4 части
чистотел – 2 части
цвет гречихи – 2 части
гравилат городской – 2 части
фиалка трехцветная – 2 части
цветки красного мака самосейки – 3 части

Все хорошенько смешать, раздробив на мелкие части. 2 ст.ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять ночь. Сделать пробу под коленкой. Начинать прием с 1 чайной ложки 3 раза в день за 5-10 минут до еды – 3 дня. Следующие 3 дня – по 1 столовой ложке настоя. И еще три дня — по 3/4 стакана 3 раза в день за 5-10 минут до еды.

При аллергических проявлениях бронхиальной астмы на пыль, на цветение и на пыльцу сосны, орешника, тополиный пух — свежие соцветия чабреца настоять в яблочном уксусе домашнего приготовления в расчете: 1 стакан перетертого растения на 0,5 литра яблочного уксуса – одну неделю настаивать в темном месте в хорошо закрытой стеклянной посуде. Начинать прием с 1 чайной ложки настоя на 1 стакан прохладной кипяченой воды: полстакана выпить утром натощак и полстакана – вечером.

При дерматомиозитах, дерматитах, нейродермитах – вначале смазать пораженные места чабрецом,

настоянным на яблочном уксусе. А на ночь делать ванны: 250-300 г сухой травы помещают в четырехлитровую кастрюлю, заливают доверху кипятком, накрывают, чтобы хотя бы два часа сохранялось тепло. Затем процедить и, разведя водою в ванне, погрузиться в нее на 20 минут. Температура воды не должна превышать температуру тела. Такие ванны полезны при заболевании суставов, коллагенозах, красной и системной волчанке, периферических нервных узлов, ревматоидных полиартритах, невритах. Особенно полезны такие ванны для людей почтенного возраста, у которых нарушен сон.

П*ри рахите, золотухе, эмпитигории, нарушении обмена веществ с высыпаниями на теле у детей* такие ванны успокаивают зуд и являются хорошим добавочным лечебным средством.

Не надо много травы – а столько, чтобы уместилось в горсти: заварить, то есть запарить в четырехлитровой кастрюле и 10-15 минут подержать дитя в ванне (t тела), используя простынку.

Двухминутный отвар (1 часть чабреца на 3 части воды) охлаждают, отцеживают и используют в ирригациях при женских заболеваниях мочеполовой системы.

Водным настоем чабреца полоскают горло *при ангинах, при воспалении слизистой оболочки рта* и промывают *глаза*. Для таких процедур достаточно приготовить настой из 1 столовой ложки сухой травы на стакан кипятка, настаивать 2-3 часа.

В нелегкой борьбе с алкоголем чабрецу в народной медицине отводится особое место. Не зря народ назвал ее «Богородицина трава».

Если же больной алкоголизмом нашел в себе силы для того, чтобы желать отказаться от пагубной страсти, то главное – не передозировать настой чабреца – 1 часть чабреца к 5 частям воды. Начинать прием в день рождения молодого месяца. Вечером сделать настой, сопровождая свое действие молитвою-заговором: *«Мати Святая, царица небесная! Прими молитвы рабы Божией (имярек) за сына (или дочь, или брата, или мужа, или друга, обязательно называя его или ее именем, каким нарекла церковь). Изгони чужого, что в нем правит, освяти уста оскверненные, дай силы небесные, снизойди милостью своею материнской, направь десницу свою всемилостивую над разумом его помутненным. Во имя Отца, Сына и Духа Святого. Аминь».* Трижды осенить питие православным крестом. И наутро с молитвою давать пить трижды в день перед едой по 1/4 стакана. Но чтобы больной настой держал минуты три до проглатывания во рту. Пить три седьмицы, то есть 21 день. Обязательно перед первым употреблением сделать пробу на аллергию под коленкой, как было описано выше.

Н.Г.Ковалева, отечественная ученая, травница, остерегает от чрезмерного употребления чабреца. Неосторожность может привести к гипофункции (ослаблению щитовидной железы).

«ЗОЖ»: Клара Доронина советует быть осторожными и внимательными при лечении чабрецом (тимьяном ползучим).

А в одном из наиболее полных справочников лекарственных растений рекомендуется принимать его только под контролем врача, и приводятся следующие противопоказания к его применению: заболевания почек и печени, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, беременность, кардиосклероз сосудов головного мозга, мерцательная аритмия, заболевания щитовидной железы.

«ЗИМОХОДЫ» — СПАСЕНИЕ ОТ ПАДЕНИЙ

Пришла зима, а с ней и скользкие тротуары, и неизбежные падения, которые зачастую заканчиваются переломами. В свое время и я не избежала такой участи: отправилась побродить по заснеженным лесным тропинкам, не удержалась, упала, сломала руку. А совсем недавно ждал меня приятный сюрприз. Оказалось, что существуют простые устройства, которые надеваются на обувь и позволяют человеку чувствовать себя уверенно при гололеде, на скользких тротуарах. Приобрела я в одной из московских аптек «Ригла» так называемые «Зимоходы» и не нарадуюсь. Они состоят из металлической цепочки и двух эластичных резиновых фиксаторов. «Зимоходы» годятся на любой размер обуви, легко надеваются и снимаются. На ноге их практически не чувствуешь, зато идешь смело, не боясь упасть. Теперь я спокойно гуляю по нескольку часов в нашем лесу — благо, он рядом с домом.

Адрес: Зосимовой Надежде Васильевне, 103498 г. Москва, корп. 415, кв. 79.

«ЗОЖ»: Действительно, очень нужная и удобная вещь! Как нам удалось выяснить, устройство это внесено Правительством Москвы в «Гарантированный перечень реабилитационных мероприятий, услуг и технических средств для инвалидов». В Москве отделения социальной реабилитации инвалидов, центров социального обслуживания и социальной помощи семье и детям бесплатно обеспечивают «Зимоходами» лиц с ограниченными возможностями.

Заказать «Зимоходы» можно также, позвонив по телефону в Москве: ***755-93-95*** *в объединение «Столица медикл». Стоят они 104 рубля, доставка бесплатная. Кроме того, сеть аптек «Ригла» (телефон:* ***730-2-730****), также занимающаяся доставкой «Зимоходов», предусматривает 4% скидки пенсионерам.*

МЕДИЦИНА — НЕ АРИФМЕТИКА!

Очень меня огорчило письмо Н.А. Сачкова в «ЗОЖ» (№ 22 (250) за 2003 год). Хочу опровергнуть его высокомерное высказывание по поводу зожевцев, которые расправляются с болезнями, «как повар с картошкой». Он не верит, что от затяжного бронхита можно избавиться с помощью дыхательной гимнастики. Я сама физиотерапевт, страдала этим заболеванием несколько лет. И постепенно пришла к выводу, что при задержке дыхания и покашливании легкие очищаются. И я тогда — а зто случилось 10 лет назад — поправилась за несколько дней. С тех пор не болела.

Вот так-то, «Фома Неверующий», медицина — не просто арифметика, многовековой народный опыт учитывать надо всегда. Тогда и лечение будет гораздо результативнее, чем зто случается сейчас у врачей, забывающих об уроках простых сельских врачевателей.

Адрес: Кошкиной Н.Ф., 141700 Московская обл., г. Долгопрудный, ул. Дирижабельная, д. 28, корп. 3, кв. 29.

НЕ СПЕШИТЕ СТАРЕТЬ

Хочется, чтобы все женщины, читающие «ЗОЖ», были бы в следующем году не только здоровыми, но и красивыми. Дорогие женщины, любите себя – тогда и сами будете любимы. Красота, как и здоровье, нам необходима. Не спешите стареть. В любом возрасте женщина может быть красивой и обаятельной, стоит только захо-теть. Предлагаю несколько «своих» рецептов красоты.

Чтобы волосы были мягкими и блестящими, нужно взять полстакана кислого молока, 1 столовую ложку любого растительного масла, ингредиенты смешать. Получившейся смесью намазать волосы, завязать целлофаном и сверху полотенцем. Держать 3-4 часа. Затем вымыть голову.

Лицо вместо мыла мыть размельченным в кофемолке геркулесом, после чего протереть кубиком льда, приготовленного из сока арбуза или других фруктов.

Брови и ресницы полезно протирать репейным маслом.

«Вылечить» руки после дачных работ вам легко поможет следующий состав. Смешать в равных количествах нашатырный спирт, глицерин, водку. Смазать руки на ночь и надеть хлопчатобумажные перчатки. Через неделю руки станут белыми и нежными. Это средство я испытывала много раз – результат превосходил все мои ожидания. Этим составом также хорошо смазывать пятки на ногах (на ночь надеть носки).

Близится Новый год, и мне хочется пожелать всем зожевцам оптимистического настроения и крепкого здоровья. Пожелать им любви к себе и к своим ближним, а также быть терпимее к окружающим людям. Берегите друг друга!

Адрес: Яковец Алевтине Дмитриевне, 457000 Челябинская обл., пос. Увельский, ул. газеты «Правда», д. 1 «А», кв. 3.

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО СПАСЛО ОТ ОПЕРАЦИИ

Мне 73 года. О «ЗОЖ» узнала недавно, о чем очень сожалею. Читаю его, как роман, у меня уже есть 8 номеров.

Совет тем, у кого болит щитовидка. Весной меня срочно направили в областную больницу на операцию по поводу щитовидки. Пища уже не проходила. В «ЗОЖ» прочла, что помогает льняное масло. Купила 1 литр в аптеке и пила по 1 ст. ложке за 15 минут до еды. Уже через неделю пища стала легко проходить, давление понизилось. Летом возилась в огороде. На операцию не поехала, боялась бросить дачу. Сейчас опять купила 1 литр масла и хочу продолжить лечение.

Маслом можно делать растирания в области щитовидки на ночь, завязывая целлофаном и теплым платком сверху.

Адрес: Поповой А. П., 403533 Волгоградская обл., Фролово, ул. Урицкого, д. 44.

ХРЕН ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ

Начался климакс. Заболели придатки, выросла миома, замучили кровотечения, появились головные боли, раздражительность, а потом резко заболели лучезапястные суставы, пальцы опухли, стали, как деревяшки. Я не могла взять ложку, кружку, меня поили и кормили с ложечки, как ребенка. В больнице назначали лекарства, уколы, а потом дошли и до преднизолона, от которого стала «пухнуть» – лицо становилось одутловатым, как колесо. Утром пила обезболивающие таблетки, разогревала у батареи ноги, руки, разминая и раскачивая их, и только тогда начинала чуть-чуть двигаться.

Вскоре внучка мне говорит: «Бабушка, давай лечиться травами. В газетах пишут, что если не помогает медицина, помогут травы». Я долго сомневалась, но потом согласилась. Несколько раз в день она растирала мне суставы спиртовой настойкой сабельника. Пила настой боровой матки. Летом от лечения отдыхала, а зимой опять лечилась – и так в течение 3 лет. Но зато сейчас смело могу сказать, что на ноги меня поставил именно волшебный сабельник.

Милые бабушки! Даю вам несколько рецептов от боли в суставах, проверенных на себе, пусть они вам помогут.

Один килограмм хрена пропустить через мясорубку, залить 4 литрами воды, варить 5 минут. Настой остудить, добавить полкило меда. Хранить в холодильнике. Пить по 1 стакану до тех пор, пока не закончится смесь. Лечение проводить 2 раза в год – весной и осенью.

С болезнью можно справиться, если включить в питание кальцинированный творог. Чтобы его приготовить, вам понадобится молоко и хлористый кальций (его можно купить в аптеке). Подогрейте 0,5 л молока до 40-60%, влейте полторы столовые ложки 10%-го хлористого кальция. Когда молоко створожится, снимайте кастрюлю с огня, охлаждайте, а затем откиньте массу на сито, покройте марлей и оставьте на ночь. Утром творог готов. Ешьте сколько хотите!

На все ваши вопросы ответит моя внучка. Только не забудьте вложить конверт с обратным адресом для ответа.

Адрес: Корепановой Елене Юрьевне, 427430 Удмуртия, г. Воткинск, ул. Кирова-15, а/я 43.

Адрес электронной почты: kot@vi-mail.ru

КАК БОРОТЬСЯ С ПОДОШВЕННОЙ БОРОДАВКОЙ

Этот способ избавления от подошвенной бородавки испытан на собственном опыте.

Надо взять немножко уксусной эссенции и муки. Перемешать до густоты теста. На ночь положить на бородавку. Масса накладывается строго на бородавку, чтобы не разъелась здоровая кожа. Подсушить немного и надеть носок. Эту процедуру сделать три раза, и бородавки не будет.

Адрес: Алжиловской Ираиде Тихоновне, 625032 г.Тюмень, ул.Гастелло, д. 67, кв. 32.

ПРО КРАПИВУ И КРАСНЫЕ КИРПИЧИ

Спасибо добрым людям за хорошие советы. Вот и я хочу пополнить их копилку своим личным опытом.

Помню, в детстве, лет 6-7 мне было, мы с сестрой на санках катались да и снежку поели в свое удовольствие. И всю-то ночь кашляли, голос охрип.

Мама принесла сухих крапивных стеблей, наломала и дала нам по дудочке-трубочке. Поджигала их огнем с лучинки и заставляла нас «курить». И сейчас не забыть, как мы втягивали в себя дым, глотали, через нос выпускали. Так делать надо 5-6 затяжек утром и вечером 3-4 дня. И кашель пройдет. Я и по сию пору этим рецептом пользуюсь.

А в 1954 году была у меня неприятная болезнь – воспаление придатков и эрозия шейки матки. Ходила на лечение. В кабинете холодно, стол холодный, инструмент холодный. Да и лечить было нечем. Носили сок редьки, им и прижига-

ли нам эрозию.

К счастью, одна женщина посоветовала такой способ применить. Нагреть два красных кирпича, чтобы пар от них шел, если водой капнешь. Поставить кирпичи в ведро, обернуться одеялом байковым и испускать мочу на кирпичи по надобности. И делать это, пока греется, пока тепло. Не снимая одеяла, – в постель. Так делать 3-4 раза на ночь. Потом — перерыв дня 3.

Через месяц пошла в больницу – и никакой эрозии у меня не оказалось, все прошло.

Горячие кирпичи не только мне помогли. У одной женщины семь лет не было детей, она уж отчаялась. Я ей посоветовала полечиться кирпичами. Она послушалась. И что же? Родила дочь, а через два года – вторую, а еще через два – сына.

Татьяна Минеевна Паршукова.

Хакасия.

(Адрес в редакции).

СЕДАЛИЩНЫЙ НЕРВ ВЫЛЕЧИЛА ОВСОМ

Для нас, пенсионеров, «ЗОЖ» — газета, в которой можно найти все. Советы пишут и врачи, и профессора, и сами мы делимся рецептами. Не ленись – выбирай, что кому подойдет. И менять ничего не надо. Будьте такими, как есть.

Выписываю вестник третий год, казалось, уже про все болячки написано... И все равно, получаешь новый номер – опять что-то полезное находишь.

Лекарства дорогие, к тому же могут оказаться подделкой. Лечусь только травами и настоями, а за цену подписки на «ЗОЖ» в больнице не вылечат. Страдаем из-за своей лени: ведь принять таблетку или сделать укол проще, чем приготовить отвар или настой.

Вот, хочу поделиться рецептом, который мне помог, когда промочила ноги и воспалился седалищный нерв. Много дней пролежала в больнице, но боль лишь чуть-чуть утихла. А окончательно вылечилась я овсом:

Распарить овес, сами прикиньте, сколько его понадобится, если насыпать овес на одеяло и завернуться в него (от поясницы до пальцев ног). Применять до выздоровления.

Адрес: Ослоповой Валентине Кузьминичне, 397673 Воронежская обл., Петропавловский р-н, пос. Старомеловая.

ТЕРТЫЙ КАРТОФЕЛЬ ОТ ОЖОГА

Я врач по профессии, но в век негативного влияния на человечество химических препаратов отдаю предпочтение народной медицине. Зная свойства сырого картофеля, применила его на практике. У моих знакомых произошел несчастный случай. Летом пятилетний ребенок, играя у соседей, выпил уксус, оставленный в пиале после консервирования. Целый месяц ребенок находился в стационаре в реанимации.

Случайно в разговоре с бабушкой я узнала об их беде. После выписки из больницы ребенок мог есть только жидкую пищу. Я посоветовала ему три раза в день за полчаса до еды в течение 30 минут сосать тертый сырой картофель, завернутый в марлю в два слоя. Такой тампон позволяет удлинить время действия. И еще – два раза в день (на весь день) утром и вечером прикладывать компресс с сырым тертым картофелем на область шеи, предварительно определив, с какой стороны находится рубец. Для компресса сырой тертый картофель равномерно раскладывают на целлофан, а сверху перевязывают горло шерстяным платком.

Эту процедуру делали три месяца, и сейчас ребенок может кушать все, а бабушка говорит, что они и думать забыли об этой беде.

Адрес: Какабаевой О.С., 744021 Туркменистан, г. Ашхабад, ул. 3-й проезд Ватутина, д.15.

САМОЕ НАДЕЖНОЕ СРЕДСТВО

Всегда рада встрече со своей любимой газетой «ЗОЖ», которую выписываю очень давно. Прочитываем ее вместе с мужем с начала и до конца.

Я и сама хочу поделиться, рассказать, какими средствами мы пользуемся, борясь с разными болячками. Это прежде всего целебные травы. Но, замечу, они помогают только тогда, когда правильно высушены и правильно, вовремя собраны. Почти все отвары мы принимаем за полчаса до еды в тот самый день, когда они сварены. На другой день они только во вред пойдут.

Так, для профилактики простудных заболеваний осенью и зимой вместо чая я завариваю листья смородины, малины, облепихи и сабельника. При повышенной температуре иногда достаточно бывает выпить 100 граммов отвара череды и потом пить чай из мелиссы, малины и цветков липы. От повышенного давления я завариваю 3 головки красного клевера стаканом кипятка и выпиваю за день этот настой.

У моего мужа повышенное давление и больные желудок и печень. Я делаю ему такой настой: зверобой, мята, душица. Зверобой не только снижает давление, но и действует как противовоспалительное средство. Мята – снимает спазмы кишечника и улучшает пищеварение, а душица придает аромат и способствует потоотделению.

Мы с мужем пенсионеры, и у нас, как и у большинства наших сверстников, болят суставы. Их мы лечим сабельником болотным. Эта болотная роза – наш спаситель. Я делаю отвары и настойку из него. Настойка дольше хранится, да и способов применения у нее больше. Можно принимать внутрь, делать компрессы и массаж. Эффективность повышается при одновременном применении внутрь и наружно. Сабельник выводит соли, снимает боль, отечность суставов, а еще он обладает общеукрепляющими средствами.

Так вот и живем – работаем в огороде, лечимся, читаем газету, обсуждаем, ищем рецепты для себя. Здоровья всем!

Адрес: Даровских Р.А., 612096 Кировская обл., Оричевский р-н, п.Торфяной, ул.Юбилейная, д.30, кв.13.

ПРИ АРТРОЗЕ И ОПИСТОРХОЗЕ

Простой рецепт лечения описторхоза таков: 1 стакан сока свеклы, 1 стакан 70%-го спирта, 1 бутылка холосаса, 1 крупная головка чеснока. Чеснок надо надавить. Настаивать 3 дня, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день через 15 мин. после еды или во время еды. Курс лечения — 15 дней. Хранить в холодильнике.

Для лечение артроза коленного сустава и коксартроза тазобедренного сустава надо срезать во время цветения траву черных бобов, мелко нарезать и посушить в тени. Осенью, когда обостряются болезни, взять горсть травы, залить в термосе литром кипятка. Настаивать 5-6 часов. Пить как чай. Месяц пить, потом – перерыв. Если нужно — снова повторить через месяц. Боли не беспокоят от осени до осени. У кого болезнь запущена, то надо повторять курс через полгода. А заготовить нужно примерно пятилитровое ведро сушеной травы.

Адрес: Аржаковой Нине

Сон – полынь

Яковлевне, 633210 Новосибирская обл., г. Искитим-8, м/р Южный, д.1, кв. 96.

ДВА СОСТАВА ПРОТИВ ЯЗВЫ

С помощью двух составов мой муж вылечил язву 12-перстной кишки.

Первый состав: 300 г алоэ (3-летний) прокрутить через мясорубку, добавить 100 г меда, 100 г несоленого сливочного масла и 1 столовую ложку кагора.

Поставить на водяную баню, хорошо растопить. Кашицу хранить в холодильнике в стеклянной посуде. Принимать по 1 столовой ложке за 20 минут до еды, запивая только молоком. Курс лечения – 1 месяц, 10 дней перерыв и так далее до выздоровления.

Второй состав: 15 г мумие, 0,5 л сока натурального граната, 0,5 л меда, 0,5 л кипяченой воды комнатной температуры. Все тщательно перемешать и поставить в холодильник. Перед употреблением налить этой смеси полстакана и долить до полного стакана кипяченой теплой воды. Пить мелкими глотками, не залпом, за 1,5 часа до еды утром натощак 1 раз в день. У мужа была тошнота первые три дня, потом прошло. Он выпил весь состав и повторил курс через три месяца.

Когда пошли к врачу, выяснилось: язва зарубцевалась. Но врач порекомендовала весной и осенью пить оба состава для профилактики.

Адрес: Койновой Нине Ивановне, 353320 г. Абинск, Краснодарского края, ул. Калинина, д. 67.

ПОЛЫНЬ – ВДОВЬЯ ТРАВА

Авиценна в «Каноне врачебной науки» писал о лечебных свойствах полыни, едва ли не самом горьком растении в мире. Полынь горька, как жизнь вдовы, вот почему ее называют вдовьей травой.

В Китае считали, что свежие листья этого растения (если их носить в обуви) возбуждают аппетит. Путешественникам по морю — помогает избежать морской болезни, а страдающим от бессонницы (стоит только положить под подушку или понюхать пучок полыни) обеспечивает хороший сон. Отвар полыни лечит насморк, а ванны дробят камни в почках и желчном пузыре...

Хочу предложить читателям несколько проверенных способов лечения полынью:

- чайную ложку сухой травы залить 250 мл кипятка, настоять 10 минут, пить (при вялости пищеварения, чувстве переполненности желудка, вздутии, газах, желчекаменной болезни, недостаточном выделении желчи, желтухе, камнях и песке в почках) 3 раза в день до еды; чай улучшает обмен веществ, активизирует кровообращение, поэтому его рекомендуется использовать при ожирении;
- залить мелко нарезанную траву 70 %-ным спиртом в соотношении 1:5 и настаивать 3 недели в темном месте, принимать по 20 мл 1 раз в день не более 2-3 дней при гастритах с пониженной кислотностью и отсутствии аппетита; спиртовой настой применяется как противоопухолевое средство при раке матки и желудка; пить с водой по 20-25 капель 3 раза в день;
- при болезнях печени, желудка, мочевыводящих путей 100 г травы вымочить в отстоянной сутки воде, кипятить 5-7 минут. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день до еды.

Противопоказания: беременность и язвенная болезнь желудочно-кишечного тракта. И помните: злоупотреблять полынью не следует!

Адрес: Момотовой Антонине Васильевне, Ставропольский край, ул. Павлова, д. 8, кв. 36.

СОВЕТЫ ПЧЕЛОВОДА

Я пчеловод с 33-летним стажем. Однажды покупал у меня прополис и мед для своего больного туберкулезом брата один человек, дагестанец по национальности. Мы разговорились. Он поинтересовался, не слышал ли я о лечении туберкулеза восковой молью. Я пообещал поискать рецепт. Дома поднял подшивку журнала «Пчеловодство» за прошлые годы и нашел-таки нужный рецепт. На следующий день, как договорились, дал его тому человеку.

Когда начался очередной пчеловодный сезон, я уехал с пчелами в горы. Однажды на трассе, где я обычно продаю свой мед, остановился автобус. Вышел из него водитель. Смотрю, а это тот самый человек, которому я рецепт давал. Протягивает мне пакет. А в нем белая папаха . Настоящая. В знак благодарности, значит. Брат, видно, вылечился.

А рецепт был такой. 5 граммов личинок восковой моли (молодых, без признаков окукливания) залить 50 г медицинского спирта и настаивать 5-8 дней. Полученный состав принимают по 15-20 капель, разбавляя водой, 2 раза в день. Маленьким детям капать в воду количество капель, равное их возрасту: 10 лет-10 капель и т.д.

Чтобы получить личинки в достаточном количестве, надо взять 3 рамки, выбракованные пчеловодом, и поставить их в целлофановые мешки с интервалом 1 неделя, чтобы иметь личинку необходимого возраста.

Сейчас многие болеют туберкулезом. А это средство в комплексе со спиртовым экстрактом прополиса дает хорошие результаты.

Бронхиальную астму, бронхиты, кашель с мокротой можно лечить прямо на пасеке – ингаляцией из улья.

Когда пчела работает, идет взяток на контрольном улье, привес 2 кг – это в самый раз. Из улья круглого летка во втором корпусе берется трубка армейского противогаза с маской, больной садится сзади улья, конец трубки должен быть с решеткой, чтобы пчелы не попали в рот. Первая ингаляция – 5 минут. Если нет аллергии, то увеличьте время до 20 минут через день. Вдыхать носом, выдыхать через рот. 18-20 вдохов в минуту.

Раньше я жил на Дальнем Востоке. Старик-пчеловод мне рассказывал, что его раньше тоже так лечили, но за неимением противогазов использовали самодельные трубочки из камыша, а конец заделывали марлей в один слой, чтобы пчел не тянуть воздухом из улья. Больных отправляли на пасеки в тайгу лечиться, к концу лета люди выздоравливали.

От ожогов у меня есть проверенное средство.

20 г прополиса, 80 г вазелина и 80 г ланолина довести на водяной бане до легкого кипения. Профильтровать горячим через марлю и слить в баночку. Когда загустеет, поставить в холодильник. Мазь нанести на марлю и прикладывать к ожогу 4 раза в сутки. Целлофаном не закрывать.

Чтобы вас не обманули на рынке, знайте, что прополис тонет в воде, а воск плавает. Запах у прополиса ароматный, смолистый, напоминает запах хвои, тополиных почек, вкус горький, структура плотная, неоднородная. Маленький кусочек во рту вызывает жжение и небольшое онемение языка. Если этих признаков нет, то это не прополис, а воск, обладающий сильным цветочным запахом.

Адрес: Воробьеву Александру Николаеви-

чу, 357935 Ставропольский край, Буденновский р-н, с. Архангельское, пер. Ленинградский, д. 13.

КЛЕВЕР + КИПРЕЙ

Стал беспокойно спать. От каждого шороха просыпался. Посоветовали мне попить настой кипрея и клевера лугового. Взял по пол-литровой банке кипрея и клевера, смешал их, удалил грубые стебельки и мусор. Заваривал по 1 чайной ложке смеси стаканом кипятка, настаивал и пил как чай. Удивительно, невероятно, но вот уже две недели не просыпаюсь по ночам.

Адрес: Бабичеву Филиппу Федотовичу, 392005 Тамбов, ул. Астраханская, д. 18б, кв. 54.

ЕСЛИ ЗАМУЧИЛИ УГРИ...

Хочу предложить эффективное средство от юношеских угрей. Тщательно вымыть корень хрена, натереть на терке и заполнить тертым хреном 3/4 бутылки. Залить доверху винным уксусом и настоять 10 дней. Процедить и настой хранить в бутылке темного стекла. Угри сначала смочить кипяченой водой, затем протереть настоем и через 10 минут смыть его сначала теплой, а потом холодной водой.

Дочка моей соседки испытывала столько страданий из-за этих угрей, а такое простое средство помогло ей. Это ее мама где-то вычитала советы врача-косметолога.

Ну, а дождавшись лета, давайте своему ребенку пить настой крапивы. Ее измельчают, заливают холодной водой и настаивают 6-8 часов.

Адрес: Брумм И.Г., 456318 г. Миасс, Челябинская обл., пр. Октября, д. 42.

КЕРОСИН И КАСТОРКА – ОТ ВСЕХ БЕД

Жаль, что поздно узнала про «ЗОЖ». Возможно, обошлась бы без операций, которых к своим 60 годам перенесла три: зоб, фиброма, язва желудка. Причем зоб вырос снова. Когда мне предложили удалить его повторно, я отказалась. И вот живу со своим зобом уже 20 лет. Начала лечить его по рецептам вестника. Напишу, когда будут успехи.

Проблем с сердцем и давлением нет. Думаю, это от того, что в детстве ела много боярышника и шиповника – я жила в Якутии, и эти ягоды были любимые. Ну, а от всяких болячек излюбленные средства – керосин и касторка.

Помню, была еще девчонкой, бегала босиком и подцепила занозу. В пятку вошла аж на 4 см. Как такую обычной иголкой вытащить? Мама запаниковала. А соседка, которая как раз была у нас дома, посоветовала подержать пятку в керосине минут 20. Подержала , боль прошла, я и забыла про нее, а когда вспомнила, то уже от занозы и следа не было. Ну, а касторкой лечу все раны и ожоги. Не зря, наверное, она у сельских фельдшеров в старину на первом месте была.

Адрес: Романцовой Г.С., 603009 Н.Новгород, ул.Батумская, д.17, кв.5.

ПРЕДНИЗОЛОНОВОЕ КОВАРСТВО

Три года назад со мной произошел такой случай. Приехала я в отпуск к родителям в Белоруссию. Неожиданно у меня сильно отекли ноги, как будто под кожу из шприца впрыснули много воды. На коленях появились какие-то синюшные пятнышки, которые потом преобразовались в узелки. Ноги сильно болели. Пошла к хирургу. Назначили мочегонное, таблетки индометацина и индометациновую мазь. Но отеки увеличились, боль не проходила, стала кружиться голова.

Хирург отправил меня к терапевту. Поставили диагноз: узловатая эритема, лечение преднизолоном. Через три дня отеки спали, через неделю прошла и боль, но я стала катастрофически поправляться. Врач сказала, что резко бросать пить преднизолон нельзя – болезнь вернется. Выручили меня рекомендации, которые я вычитала в какой-то книжке по очищению организма.

Каждый день уменьшала дозу преднизолона наполовину. Одновременно делала клизмы (1,5-2 литра воды и столовая ложка лимонного сока) по такой схеме: 1-я неделя – ежедневно, 2-я неделя – через день, 3-я неделя – через 2 дня, 4-я неделя – через 3 дня, 5-я неделя – через 4 дня, 6-я неделя – через 5 дней.

Сначала, когда я резко сократила прием преднизолона, отеки и боль вернулись, но в меньшей степени, а вскоре вообще прошли. Через неделю рассосались узелки на коленях. Во время лечения я питалась овощами, варила каши на воде и почти без соли (манную кашу вообще не ела). Вот уже три года ничего подобного со мной не случалось.

И еще один совет – о *пользе «Поморина».*

Когда мне делали укол хлористого кальция внутривенно, прокололи вену, и много лекарства попало под кожу. Медсестра наложила повязку с мазью Вишневского и отправила домой. Через час я не знала, куда деться от боли. Укол делали в области запястья, а руку ломило почти до плеча, пальцы потеряли чувствительность. В аптеке мне предложили бальзам «Спасатель». Намазала. Боль утихла, а через пару часов опять руку начало ломить. Повторила процедуру. Но когда на следующий день сняла повязку, рука от предплечья до середины кисти была красно-синего цвета. Тогда я взяла зубную пасту «Поморин», пропитала ею марлю, наложила на руку, сверху – целлофан и забинтовала. Добавляла пасту на эту же марлю утром и вечером, пока она не перестала впитываться. Чувствительность большого пальца восстановилась только через 3 месяца. Но все же «Поморин» вкупе со «Спасателем» помог.

Адрес мой, пожалуйста, не печатайте, потому что мы переезжаем в Хабаровск, а там еще адрес неизвестен. Такая у нас судьба, у военных.

Елена Юзефовна Верхотурова.

Амурская обл.

У меня базалиома, через 5 лет после облучения появилась вновь. Отзовитесь, кто знает, что можно предпринять.

Адрес: Карповой Анне Захаровне, 410017 г. Саратов, ул. Новоузенская, д. 57, кв. 76.

***

УЗИ печени и желчного пузыря показало плохую проходимость желчи и скопление слизи в желудке. Болит под правым ребром и тошнит. Как с этим справиться народными средствами?

Адрес: Лобанцовой Галине Алексеевне, 617470 Пермская обл., г. Кунгур, ул. Прорывная, д. 36.

***

Мне 52 года. Полгода назад ампутировали ногу. Занесли инфекцию, а в результате — хронический остеомиелит. Подскажите, как поддержать организм и лечиться дальше?

Адрес: Кузину Вадиму Николаевичу, 115404 г. Москва, ул. Касимовская, д. 13, кв. 70.

***

Мне 48 лет, поставили диагноз: миома и фиброаденома молочной железы. Все в начальной стадии. Врачи сказали, что эти заболевания не лечатся. Через полгода нужно пройти повторные обследования, в случае увеличения образований – операция. Мне не хотелось бы бездеятельно сидеть полгода и ждать неизвестности. Готова активно лечиться, но не знаю, как.

Адрес: Маклаковой Людмиле Алексеевне, 427620 Удмуртия, г. Глазов, ул. Мира, д. 41, кв. 39.

***

У мужа (43 года) редкое заболевание – рак околоушной слюнной железы. Прооперирован, опухоль опять выросла на 8 см. Облучался – эффекта нет. Метастаз в легкие. Помогите советом, как продлить жизнь?

Адрес: Бричаловой Ю.Н., 683015 г. Петропавловск-Камчатский, ул. Петропавловское шоссе, д. 10, кв. 124.

***

Мне 55 лет. Три года назад поставили диагноз: плесневый грибок желудочно-кишечного тракта. Устала ходить по больницам. Когда болезнь обостряется, полость рта покрывается болячками, и есть ничего нельзя. Помогите вылечиться!

Адрес: Кукиной Анастасии Андреевне, 440060 г. Пенза, ул. Либерсона, д. 13, кв. 7.

***

Мне 60 лет, страдаю синдромом раздраженного кишечника с запорами. Лежала в нескольких больницах. В настоящее время кишечник не освобождается даже со слабительными и клизмами. Я в отчаянии: идет интоксикация всего организма. Может, кто-нибудь из читателей поможет моей беде?

Адрес: Сбородовской Нине Николаевне, 111621 г. Москва, ул. Оренбургская, д. 16, кв. 32.

***

Внучке 16 лет. Прошу откликнуться тех, кто сумел вылечить лямблии в желчном пузыре, протоках и кишечнике, а также атопический дерматит: краснота и зуд на запястьях, сгибах рук, на шее, лице, покраснение глаз.

Адрес: Яковлевой А.С., 450064 Башкортостан, г. Уфа, ул. Первомайская, д. 9, кв.30.

***

Уже 2 года страдаю от шума в голове (дисциркуляторная энцефалопатия, смешанная гидроцефалия, атрофические изменения головного мозга). Традиционные методы не помогают. Отзовитесь, кто знает, как вылечиться.

Адрес: Пономаревой Любови Игнатьевне, 446256 Самарская обл., Нефтегорский р-н, с. Зуевка, ул. Молодежная, д. 8, кв. 1.

***

Мне 39 лет. 2,5 года болею нейроциркулярной дистонией, экстрасистолией. Живу только на таблетках. Помогите советом!

Адрес: Вязовикиной Ольге Геннадьевне, 461637 Оренбургская обл., г. Бугуруслан, ул. Некрасова, д. 86 «А».

***

Дочери 14 лет. Два года назад началась эпилепсия. Таблетки не помогают. Подскажите народные средства.

Адрес: Ломакиной Вере Александровне, 627070 Тюменская обл., с. Омутинское, ул. Вагайская, д. 2.

***

Болен муж. Диагноз: грыжа пищевода и язва пищевода. Отзовитесь!

Адрес: Шевляковой Т.Ф., 461876 Оренбургская обл., Матвеевский р-н, с. Емельяновка.

***

У меня псориаз рук и ног. Подскажите, как вылечиться народными средствами?

Адрес: Чубаровой Марии Петровне, 443548 Самарская обл., Волжский р-н, пос. Смышляевка, ул. Комсомольская, д. 54.

***

Мне 60 лет. Три года страдаю пароксизмальной мерцательной аритмией. Помогите избавиться от болезни.

Адрес: Перковой Александре Феофановне, 443091 г.Самара, проспект Карла Маркса, д. 450/90, кв. 40.

***

Сыну 1,5 года. У него киста над бровью величиной с лесной орех. Врачи назначили операцию. Подскажите, как без нее обойтись?

Адрес: Гороховой Г.И., 109382 г. Москва, ул. Мариупольская, д.5, кв.84.

***

Отзовитесь, кому удалось вылечить (или облегчить боль) остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника народными средствами. Физиопроцедуры и новокаиновая блокада не помогают.

Адрес: Соколовой Любови, 692491 Приморский край, Надеждинский р-н, пос. Новый, а/я 239.

***

Я перенесла операцию по удалению желчного пузыря. Появилась послеоперационная грыжа. Поделитесь опытом, кто прошел через это.

Адрес: Кустовой Антонине Николаевне, 305018 г. Курск, ул. Серегина, д. 26, кв. 71.

***

Мне 43 года. Прошу откликнуться тех, кто знает, как остановить рост аденомы гипофиза. В 2000 году она была удалена, но появилась снова.

Адрес: Будиной Г.А., 433560 Ульяновская обл., с. Новая Малыкла, ул. Коммунальная, д. 25, кв. 2.

***

Мужу 65 лет. Диагноз: папилломы мочевого пузыря. Перенес операцию, несколько химиотерапий и облучение. Папилломы увеличились и заняли всю заднюю часть мочевого пузыря. Отзовитесь, пожалуйста, и помогите!

Адрес: Сосновскому А.А., 461049 г. Бузулук, Оренбургская обл., 2-й микрорайон, д. 12, кв. 66.

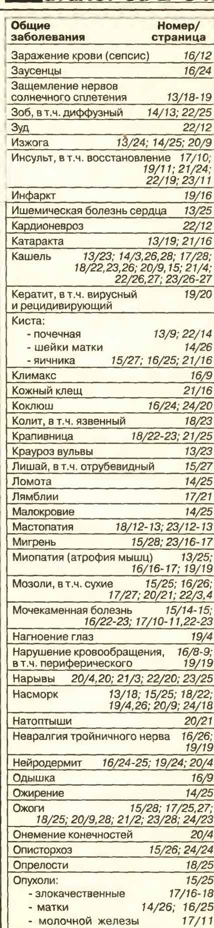
***

Мне 56 лет. В феврале этого года поставили диагноз: грыжа белой линии живота. Дали направление на операцию. Прошу откликнуться тех, кто может помочь советом и подсказать народные методы.

Адрес: Заевой Л.В., 641322 Курганская обл., Кетовский р-н, с. Введенское, ул. Садовая, д. 62.

«ЗОЖ»: Дорогие читатели! На адрес вестника приходят письма и по электронной почте. Но, к сожалению, многие указывают только свой электронный адрес и совершенно забывают о почтовом. Помните, что не все зожевцы, желающие вам помочь, имеют доступ в Интернет. Просим впредь указывать адрес и для обычных писем.

Как мы и обещали, сегодня перед вами каталог публикаций «ЗОЖ» за 2-е полугодие 2003 года с указанием заболеваний, номеров и страниц вестника.







Врачи поставили ей страшный диагноз. Лечить ее глаза они уже не брались. Женщина жила только надеждами, но и те таяли с каждым днем... Однажды сын, преподаватель, принес домой необычные очки с дырчатыми, как решето, черными непрозрачными линзами и дал поносить больной. Через несколько дней мать почувствовала, как предметы вновь приобретают очертания, прибавляются силы, встала (а ведь раньше была прикована к постели!) и даже самостоятельно вышла на улицу! Всех, кто знал о ее недуге, этот факт поверг в шок.

«С песней по жизни я много лет. Новые мелодии, новые таланты... И мне всегда хотелось идти в ногу со временем.

Но с годами зрение стало меня подводить. Я не всегда могла разобрать мелкий текст, очень нервничала. А как уставали глаза!

Врач прописал мне очки... а зрение продолжало ухудшаться. Пробовала витамины, капли... — не помогло. Я не знала, что делать дальше. Операция?! Я так боялась, что этого не избежать...

...Пока не попробовала очки «Супер-Вижн». Носила каждый день 3 раза по 20 минут. Это так просто!

И вот результат: уже полгода ни линз, ни очков. Вижу все! Я смотрю на мир своими глазами! Уверена, что очки «Супер-Вижн» и вам помогут!

Ангелина ВОВК

История, которую рассказали мне в одной из московских офтальмологических клиник, и правда кажется фантастичной. Я позвонила той женщине, и она подтвердила все до последнего слова — чудодейственные очки «Супер-Вижн» действительно спасли ей здоровье и вернули к полноценной жизни — прошла сильнейшая резь в глазах, связанные с ней спазмы сосудов головного мозга и дальнозоркость.

«Необъяснимое чудо»

Поверите ли вы, что любой человек, сегодня едва различающий вторую строчку на офтальмологической таблице, через 3–6 месяцев непременно увидит буквы четвертой, пятой и даже седьмой строки, но уже без очков? Похоже на фантастику, не правда ли?

«Я тоже сначала не поверила, — пишет В.Ивлева (39 лет). — Страдала сильной близорукостью (–5), очень уставали глаза (работаю сборщицей). Очки «Супер-Вижн» мне подарила дочь. Пользовались всей семьей. Через 4 месяца дочь сняла линзы, а я — свои старые очки. И это — без операции! Большое спасибо! Очень прошу вас, вышлите очки моей сестре, адрес ее прилагаю».

Перечитываю эти письма... Их сотни и тысячи в день. От пенсионеров и школьников, рабочих и студентов — всех тех, кому уже помогла новинка, кто обрел свое новое зрение. Очки подходят при любом количестве единиц (плюс, минус), любом межцентровом расстоянии, ведь их секрет — в тонких пластинах вместо линз со множеством специальных отверстий. Очки не требуется носить постоянно — достаточно уделить несложным и не отрывающим от дел тренировкам всего 15–40 минут в день.

А что считает Минздрав?

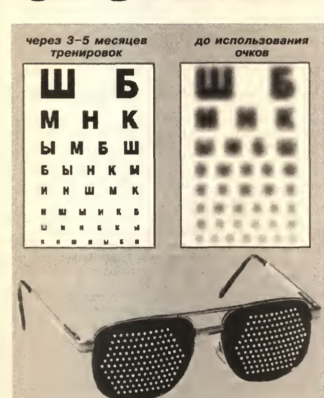
Эти чудо-очки нельзя было нигде купить. Но даже сейчас, когда «Супер-Вижн» можно приобрести, вряд ли чудо-очки будут прописывать больным, как аспирин. Может быть, причина все в том же недоверии ко всему нетрадиционному?.. И вообще, как знать, не единичны ли те случаи выздоровления, о которых с удивлением рассказывают сами врачи? Чтобы удостовериться в реальных возможностях «Супер-Вижн», я решила обратиться к официальным источникам. Как выяснилось, отзывы на очки-тренажеры дали известные ученые, а к производству и применению в медицинской практике «Супер-Вижн» рекомендовала одна из ведущих офтальмологических клиник.

Кроме того, «Супер-Вижн» — тренажер для глаз, имеющий гигиеническое заключение и сертификат Министерства здравоохранения РФ. В известнейшей офтальмологической клинике от Минздрава, мне, к большому восхищению, представили официальный перечень поддающихся излечению или профилактике очками «Супер-Вижн» заболеваний:

- близорукость;
- дальнозоркость,
- в том числе и возрастная (пресбиопсия);
- астигматизм;
- анизометропия (разная оптическая сила глаз);
- глаукома;
- заболевания сетчатки;
- усталость глаз.

Завидный перечень, не правда ли? Но еще любопытнее отзыв известного офтальмолога Г.А.Бородина, профессора и руководителя Россий-

СВОИМИ глазами



Гигиеническое заключение и сертификат Минздрава РФ №50.ФУ.02.969.П.018136.09.01

ского офтальмологического центра «Здоровое зрение»: «С помощью безлинзовых дырчатых очков уже сотни тысяч людей избавились от близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Могу как специалист подтвердить: такого эффекта нельзя добиться ни посредством хирургического вмешательства, ни с помощью известных методов тренировок. Очки исправляют дефекты зрения на 0,5–1 диоптрию в месяц, снимают ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах. Этот прибор великолепно тренирует и укрепляет мышцы глаз, возвращая радость нормального зрения».

Доктор, который всегда с тобой

Когда мы заболеваем, начинаем верить во все, что хоть как-то облегчает наши страдания. Любое, даже временное улучшение повышает авторитет лекарства, от которого оно наступило. Но, как известно, то, что помогает одним, напрочь не подходит другим. Так ли универсальны очки-тренажеры «Супер-Вижн»? Отклики наших читателей — вот что еще раз, и уже окончательно, убедило меня: так!

«Даже не верится, что подобное может быть! Я тратила на глазные капли почти все остатки своей небольшой пенсии — боролась с катарактой и глаукомой. У меня постоянно в глазах стояла как будто пелена белая. Однажды старший сын забрал мои полпенсии и, ни слова не говоря, поехал, купил очки «Супер-Вижн». И... с тех пор мои пустые траты на капли и походы в аптеку прекратились. Пелена с глаз исчезла, вижу белый свет совсем другими глазами. Потраченных на очки денег я не жалею — здоровье дороже!» — пишет жительница Тюмени Авдеева Галина Васильевна.

«Это классная вещь, эти очки с отверстиями, — оптимистичное письмо от инженера-программиста Юрия Певченко, г. Череповец. — Усталость снимают за 5 минут, глаза новенькие! Благодаря им испытываю все большее удовлетворение от любимой работы».

Кстати, «Супер-Вижн» могут не только вылечить многие глазные болезни, но и уберечь от них. Так, они снимают усталость глаз и век, ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах, повышают иммунитет, работоспособность, снижают до минимума опасность возникновения глазных заболеваний. Поэтому-то их рекомендуют и здоровым людям, а особенно детям, и, конечно, работникам умственного труда.

Да, очки-тренажеры хотя и доступны по цене, но все же недешевы. Однако, если с калькулятором подсчитать, во сколько обойдутся препараты для лечения преследующих вас глазных болезней, то выигрыш от приобретения «Супер-Вижн» очевиден. Затраты будут во много раз меньше, ведь срок службы очков «Супер-Вижн» ничем не ограничен. Кстати, это сразу же почувствовали пенсионеры и люди малообеспеченные, у которых каждый рубль на учете — все больше пожилых людей проникаются доверием к новинке.

Вот и я приобрела «Супер-Вижн» для своей пожилой мамы. И теперь с радостью наблюдаю, как она, неделя за неделей, опускается взглядом по таблице все ниже и ниже, пока не увидит, к собственной радости, десятую строчку в ней.

Лариса ТРИФОНОВА.

ЖЕНСКАЯ ПОЭЗИЯ

Еще не вечер

Жил на земле хороший человек,
Талантом несомненно был отмечен.
Он много песен подарил
за свой недолгий век,
И помнятся слова: «Еще не вечер!»

Отдельный человек
с песчинкой схож.
Она летит, куда повеет ветер.
А он нам пел: «Не повезло?
Ну что ж!
Не вешай нос, мой друг,
еще не вечер!»

А поколение мое прошло такую
жизнь,
Что всех событий
на два века бы хватило.
И был у нас девиз: «Не вешай нос,
держись!
Еще не вечер,
но не забывай, что было!»

Как много дней над нами
пронеслось...
Все помню. И люблю с друзьями
встречи.
И сколько буду жить,
И, что бы ни стряслось,
Я буду говорить:
«Еще — не вечер!»

Татьяна СТЕПАНЮК.

«ЗОЖ»: Степанюк Татьяна Ивановна — наш постоянный автор. Доцент Харьковского медицинского университета, ныне пенсионер, ветеран труда, участник Великой Отечественной войны.

В 1997 году вышло несколько сборников ее стихов: «Когда проходит вереница дней», «Прошло и словом стало», «Размышления в мороз», «Листопад», «Обо всем понемногу».

Редакция «ЗОЖ» сердечно поздравляет Татьяну Ивановну с ее славным юбилеем — 80-летием со дня рождения.

Мама

А часто ль маме дарим
мы улыбки,
Внимание и добрые слова?!
Прости нас, дорогая, за ошибки,
Грехи свои искупим мы сполна.
С пеленок мы
теплом твоим согреты,
Под маминой защитою растем.
И помним в жизни все
твои советы,
Любимой и единственной зовем.

Адрес: Соколовой Наталье Владимировне, 356420 Ставропольский край, г. Благодарный, ул. Луговая, д. 13.

Распахни души оконце

Мне 64 года, вдова с 37 лет, инвалид II группы. Себе и всем окружающим я желаю:

Черпай пригоршнями солнце,
Умывай лицо росой,
Раствори души оконце,
Сердце радостям открой!
Будь здоровой и счастливой,
Самой нежной и красивой.

Адрес: Шириковой Светлане Леонидовне, 633010 Новосибирская обл., г. Бердск, ул. Ленина, д. 96, кв. 39.

НАМ ПИШУТ АМЕРИКАНЦЫ

Зиновий КОРОВИН

Я выпил...

И стало неответственно и гулко
от эха в коридорах головы.
Куда-то скрылись скованность
и скука,
освободив простор для трын-травы.

И голоса раздвоились и слились.
А все вокруг милы мне стали
вдрызг,
и даже те, кто втрезве, вроде,
злились,
оттаяли, как в душе теплых брызг.

И я добрею, позабыв обиды,
и, как кому, — но сам себе кумир.
Я обнимаю ближних –
не для вида, —
но кажется, что обнимаю мир.

И будто я в особом измеренье
парю, лечу неведомо куда...
О, почему приходит отрезвленье
и почему проходит опьяненье,
и почему оно – не навсегда?

Адрес: 322 Richrd Mine Road Apt. T-4 Wharton, NJ 07885

«ЗОЖ»: Почему? Почему?.. Пить надо чаще – вот и проходить не будет.

...А вообще, приятно иметь дело со специалистом.

Павел АБРАМСОН

Немецкая фамилия

Я забыла фамилию немца.
Без ума от него много лет.
Он вошел то ли в мозг,
то ли в сердце,
А фамилии в памяти нет.

Ох запудрен мой мозг, затуманен...
Ну... Похоже, вроде, слова...
Точно! Вспомнила!
Это Альцгеймер!
Вот пустая моя голова.

Ворона и корова

На сук ворона взгромоздясь,
Была не в силах каркнуть слово.
Дух захватило... Отродясь
Она не видела такого.

А по сосне, рога круты,
Ползет корова... Близко крона...
— С ума сошла, куда же ты?
Мешигене!) – вопит ворона.*

— Съем яблочки – и вся забота! –
Корова ей мычит в ответ.
— Так на сосне же яблок нет!
Свалиться с дерева охота?

Корова не сбавляет прыть
И хвост ее уже трубою:
— Ты перестань меня учить!
Я яблочки несу с собою.

Адрес: 829 E10 St Apt 5H Brooklyn, NY 11230

«ЗОЖ»: Надо понимать: «А у нас с собой было...»

*) Ненормальная (идиш).

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Заместитель главного редактора Ирина КОЧЕТКОВА
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: 540-11-82; Факс: 917-24-91
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 215-39-26, 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 4п. л. Цена свободная
Общий тираж 3.165.825 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 1.983.757 экз.
Заказ № 19505
Подписано в печать 18.12.2003
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail:mail@zoj.ru